# КАК УВЕЛИЧИТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ

100 проверенных народных рецептов

Советы от Михалыча

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Автор с удовольствием поделится с читателями секретами своей нерушимой мужской состоятельности, расскажет, что же нужно мужскому организму, чтобы исправно и бесперебойно функционировать долгие годы. Он поведает, какие продукты придадут вам «оптимизма», а от каких лучше отказаться, поделится лучшими народными рецептами и донесет до вас советы врачей, даст комплексы физических упражнений и рецепты вкусных блюд с «животворящим» эффектом. Плюс советы по аутотренингу и предостережения от неправильного образа жизни – все это поможет читателю долгие годы оставаться «настоящим мужиком».


- Николай Звонарев
  - Введение
  - Почему это случается
  - Полезное питание
    - 
    - Белки, жиры и углеводы
    - Витамины
    - Микро- и макроэлементы
    - Взаимодействие витаминов и микроэлементов:
    - Продукты для соблазна
    - Какие продукты нежелательны настоящим мужчинам
  - Полезное движение
    - 
    - Физические упражнения
    - Комплекс упражнений
    - Йога в помощь мужчинам
    - Проблемы, возникающие при сидячем образе жизни
  - Полезные настрои
    - 
    - Стресс
    - Депрессия
    - Методы улучшения душевного состояния
    - Конфликты и стрессы
    - Физическая активность при стрессе
    - Как бороться со стрессом за рулем
    - Компьютерный стресс и его профилактика

- Травы и ароматы для мужчин
  - 
  - Эфирные масла как возбудитель желания
  - Способы применения ароматических масел
  - Ароматы соблазна
  - Правила применения ароматических масел
  - Ароматические масла против стресса и депрессии
- Лекарственные травы и сборы
  - 
  - Травы и сборы при мужских проблемах
  - Травы, повышающие потенцию
  - Лекарственные травы при стрессе и нарушениях сна
- Соки и напитки для мужчин

# Николай Звонарев
# Как увеличить мужскую силу. 100 проверенных народных рецептов

# Введение

Что делает мужчину мужчиной? Не в последнюю очередь — его успехи на любовном фронте, «подвиги в постели». И даже если он не зациклен на своей мужской силе, то все равно хочет, чтобы проблем с «этим» не было. Чтобы снижение потенции оставалось только страшненькой сказкой, которая никогда не случится в реальности. И как же сделать так, чтобы эти страхи никогда не сбылись? Да вообще-то надо просто заниматься своим здоровьем и не думать, что состояние 20-летнего будет всегда. Причем заниматься не тогда, когда уже «не получилось», а постоянно.

Неспособность мужчины достигать и поддерживать эрекцию встречается у 40 % мужчин в возрасте 35–40 лет. При этом многие стыдятся обращаться со своей проблемой к андрологу или урологу, а ведь слабая эрекция или потеря эрекции (импотенция) во время полового акта уже являются причиной для посещения врача.

Все знают фразу, что болезнь легче предотвратить, чем лечить, но не все знают, а что же надо делать, чтобы предотвращать. А ничего особо сложного. Не надо думать, что придется совершать громадные усилия и тратить на это уйму времени, нет. Было бы желание, а остальное приложится.

Но предположим, что желание появилось: всегда оставаться «в форме». Встает следующий вопрос: а что делать конкретно? А вот ответу на этот вопрос и посвящена книга. По пунктам разложим, что надо делать и зачем надо делать. А также — почему надо это делать. Народные рецепты и советы врачей, комплексы физических упражнений и вкусные рецепты, советы по аутотренингу и предостережения от неправильного образа жизни — все это поможет читателю долгие годы оставаться «настоящим мужиком».

# Почему это случается

Диагноз импотенции рассматривается врачом в том случае, если мужчина:

1) не чувствует полового влечения;

2) не достигает в результате влечения эрекции;

3) не вызывает эякуляцию (кроме тех случаев, когда мужчина умеет контролировать эякуляции);

4) не испытывает оргазма.

Причем собственно об импотенции нужно говорить только при полной и длительной неспособности мужчины к совокуплению, а все остальные случаи более правильно относить к функциональным расстройствам.

В наше время, к сожалению, есть очень много причин, чтобы мужчины почувствовали себя неуютно. Для начала самое простое: малоподвижный образ жизни. Та самая гиподинамия, которую еще лет 30 назад объявили бичом жителей городов. С дивана в автобус, потом в кресло на работе, вечером — обратный вариант. Сейчас все стало еще хуже, автобус заменился на личный автомобиль, из которого «крутой мэн» вообще вылезать не хочет. А что это значит? А значит это нарушение кровообращения, застойные воспаления простаты, вдыхание паров бензина. И организм за такие «подарки» вам спасибо не скажет. Кому-то раньше, а кому-то позже это аукнется теми самыми проблемами, которых так хочется избежать.

Другой источник будущих проблем — тоже не сахар. А чистые углеводы с белками и жирами. Переедание, в общем. Что в наше время вкусной готовой еды и гиподинамии становится очень даже актуально. Опять же — пиво и всякие закуски к нему. Глядишь, через несколько лет возникает пивной животик, а это не просто эстетически неприятно, это реальная повышенная нагрузка на сердце, мышцы и суставы.

Самые страшные враги мужского здоровья: алкоголь и наркотики. Тут даже и расписывать подробно не надо, и так понятно, что ни алкоголику, ни наркоману не до интимных услад, у них другое на уме.

Курение тоже не способствует сохранению здоровья. Согласно проведенным исследованиям злоупотребление курением (более 20 сигарет в день) у 11 % мужчин приводит к функциональным половым расстройствам.

В то же время при отказе от курения потенция в большинстве случаев полностью восстанавливается. Тем же, кто не может

отказаться от курения, нужно помнить о том, что воздержание от курения за 3–4 часа до предполагаемой близости способствует усилению эрекции.

Однако сейчас есть не только физиологические причины неполадок в мужском организме, большую роль играют и психологические. Депрессии, страхи, стрессы, неуверенность в себе на работе и в личной жизни — все это подрывает физиологию и без изменения образа жизни может начисто подорвать успешное лечение.

А есть и такие причины импотенции, на которые и подумать-то невозможно. И однако, связь доказана. Например, египетские и канадские ученые, собиравшие статистику на протяжении 30 лет, обнаружили, что курение кальяна негативно влияет на мускулатуру полового члена, способствуя, таким образом, развитию импотенции.

Недолеченные зубы. Когда в ротовой полости есть воспаление корневой оболочки зубов и примыкающих к ней тканей, обычно являющееся следствием кариеса, эректильная дисфункция (импотенция) выявляется в форме от умеренной до тяжелой.

Вегетарианство очень даже способствует снижению мужской силы. Употребление мяса является необходимым для нормального функционирования мужского организма. Исключение мяса из рациона может привести к половой дисфункции. В растительной пище отсутствуют жиры, при помощи которых вырабатывается мужской половой гормон тестостерон.

Что касается медицинских причин, вызывающих интимные проблемы, то, конечно, в первую очередь к ним относятся различные заболевания, причем достаточно распространенные. Это:

— воспалительные заболевания мочеполовой системы и органов малого таза (простатит, орхоэпидидимит, цистит и т. д.),

— диабет,

— нарушения кровообращения, ведущие к снижению возбуждения (уплотнение аорты, гипертония, болезни сердца),

— гормональные нарушения (низкий уровень тестостерона),

— различные травмы позвоночника,

— травмы полового члена,

— операции на органах малого таза,

— прием различных лекарственных препаратов тоже можно отнести сюда. Это то вариант, когда «одно лечим, другое калечим».

При этом следует знать, что до 40 лет причины импотенции на 80 % психические и только 20 % — физические. К 80 годам

картина меняется: 80 % составляют случаи физической импотенции и только 20 % — психические. А еще все мужчины должны знать, что независимо от причин импотенция может быть вылечена в 95 % случаев.

Важной и очень распространенной причиной проблем у мужчин в наши дни стали депрессии и стрессы. И хоть причина эта относится к психологии, но избавиться от нее при нынешнем качестве жизни ничуть не легче, чем от физических заболеваний.

Большой проблемой для лечения является нежелание мужчин обращаться к врачам по поводу импотенции. Причем для нашей страны это особенно актуально. Между тем современная медицина располагает весьма значительным арсеналом средств, необходимых для помощи таким больным.

И еще надо знать и помнить, что любое мероприятие, направленное на улучшение и нормализацию любых функций организма, может рассматриваться как средство лечения этого заболевания.

# Полезное питание

Кто будет возражать, что питание — основа жизненных сил? В этой главе мы расскажем и про белки-жиры-углеводы, зачем они нужны и в каких продуктах, и про витамины с микроэлементами, потому что нашему организму без них не жизнь, и какие продукты нужно есть, а какие лучше не надо.

Итак. Что же нужно организму мужчины, чтобы исправно функционировать? Давайте по порядку.

# Белки, жиры и углеводы

Именно белки отвечают за производство ферментов, которые стимулируют эндокринные железы. Чтобы питание было действительно полезным для мужчин, лучше комбинировать животные белки с растительными: мясо с орехами или рыбу с сыром. Однако не рекомендуется переедать мяса, все знают ощущение тяжести в желудке, при которой уже не до секса.

Диетологи говорят, что для мужчин требуется 50 грамм чистого протеина, а для женщин 40 грамм. Мы же обычно употребляем 150 грамм. Кроме нагрузки на желудок и кишечник, это создает нагрузку на почки и со временем может привести к заболеваниям мочеполовой системы.

Жиры обеспечивают необходимые для секса и оргазма долговременные запасы энергии. Когда запасов энергии недостаточно, организм отключает сексуальность, поскольку она не нужна для выживания. Также жиры необходимы для полноценного усвоения витаминов А и Е и для производства половых гормонов.

Но наделяют сексуальной активностью не все жиры.

Рекомендуются продукты, снабжающие организм линоленовой кислотой, а также снижающие уровень вредной части холестерина. Это орехи, кукуруза, морская рыба и оливки, а также нерафинированные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное).

Животные жиры нужны в умеренном количестве, так как они повышают в крови уровень того самого холестерина, что при переедании может снижать потенцию.

Совсем не рекомендуется употреблять полуфабрикаты быстрого приготовления и продукты, поджаренные на маргарине, так как жиры в их составе превращаются в процессе приготовления в токсины, которые нарушают процесс образования половых гормонов.

Для поддержания сексуальной активности, неутомимости и производства половых гормонов в сутки достаточно 30 г жиров.

Углеводы тоже не будут лишними для настоящих мужчин. Уровень глюкозы (сахара) крови очень влияет на сексуальные возможности. Но и здесь есть свои тонкости. Лучше, если это будут сложные углеводы, содержащиеся в орехах, цельных зернах (крупах), фруктах, овощах, бобовых. Сложные углеводы насыщены витаминами и волокнами, они помогают очищать организм от шлаков. А вот если есть чистые сахара, содержащиеся в варенье,

кондитерских изделиях, сдобе, сладких газированных и алкогольных напитках, то энергия возрастает — но очень и очень кратковременно.

Для хорошей сексуальной активности нужно в меню соблюдать такое соотношение: половину рациона должны составлять овощи, фрукты и крупы, четверть — белковые продукты и еще четверть — продукты, содержащие жиры.

Кроме того, мужчинам отнюдь не будут лишними две аминокислоты.

**Аргинин.** Эта аминокислота необходима для нормального функционирования гипофиза. Но в данном случае нас интересует то, что у мужчин семенная жидкость на 80 % состоит из этого белкового строительного материала, а ее дефицит может привести к бесплодию.

Она увеличивает содержание сперматозоидов в сперме у мужчин.

Улучшает иммунные реакции и заживление ран. Содействует обмену и переработке жира, накопившегося в организме, и повышает мышечный тонус.

Больше всего ее содержат орехи, попкорн (кукуруза), желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Противопоказана детям в период усиленного роста (может вызвать гигантизм) и при шизофрении. Аргининовые добавки и пища, богатая аргинином, противопоказаны при герпесе. Избыток продуктов с аргинином (или неправильное употребление аргинина в виде пищевой добавки) могут вызвать утолщение суставов и деформацию костей, огрубление и утолщение кожи. Надо просто уменьшить дозу. Такое редко бывает от одного питания, но встречается, если человек принимает аргинин в виде добавки в пищу.

Аргинин необходим взрослым, потому что после 30 лет почти полностью прекращается его секреция из гипофиза. Всякая физическая травма увеличивает потребность в аргининовых продуктах.

**Метионин** — незаменимая аминокислота, она не синтезируется в организме человека. Поэтому метионин должен постоянно поступать в организм вместе с пищей. Эта аминокислота не только входит в состав белков, но также является основой множества жизненно необходимых веществ.

Определённые соединения метионина способствуют заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Метионин участвует в синтезе

адреналина, креатина (это вещество помогает набирать мышечную массу) и других биологически важных соединений; активирует действие гормонов, витаминов ($B_{12}$, аскорбиновой и фолиевой кислот), ферментов.

Применяют метионин для лечения и предупреждения заболеваний и токсических поражений печени (цирроз, поражения мышьяковистыми препаратами, хлороформом, бензолом и другими веществами), а также при хроническом алкоголизме, сахарном диабете и др. При вирусном гепатите применять метионин не рекомендуется.

Метионин назначают для лечения дистрофии, возникающей в результате белковой недостаточности у детей и взрослых после хронических инфекционных заболеваний.

Метионин способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению отложения жира в печени и улучшению функции печени, может оказывать умеренное антидепрессивное действие.

Традиционно метионин относят к антиоксидантам и факторам, предотвращающим старение.

Больше всего метионина в говяжьем и курином мясе, в говяжьей печени и треске, достаточно много содержится в твороге, куриных яйцах; крупах (по убыванию) рисовой, пшенной, овсяной, гречневой, перловой, пшеничной, манной; в горохе, макаронах и уже меньше в молоке, кефире и хлебе. Также присутствует в бананах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

# Витамины

В наши дни с витаминами просто беда — есть-то людям надо меньше, чем в каменном веке, а витаминов при этом нужно получать столько же, поскольку организм как работал, так и работает. И нервные сигналы продолжают проходить по нервам к разным органам, и различные нейромедиаторы вырабатываются, и клетки функционируют. А для нормальной деятельности организму нужны витамины в полном объеме. И микроэлементы тоже.

Что же происходит, если витаминов не хватает? А начинаются сбои в работе организма, что мы можем заметить по всяким неприятным симптомам. И если мы от них не отмахиваемся, то можем начать принимать недостающие витамины и этим улучшить свое состояние. Причем витамины можно получать как в виде таблеток или драже, так и с едой, что гораздо вкуснее.

**Витамин А.** Он нужен для многих функций организма, но в данном случае на первое место выходит то, что он совершенно необходим для синтеза половых гормонов. Также в мужском организме витамин А способствует образованию необходимого количества спермы. Как узнать, что его в организме не хватает? А при недостатке появляются определенные симптомы: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. Возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях — вплоть до полной слепоты. И возникает такой недостаток при определенном поведении или заболеваниях: преимущественное употребление в питании растительных масел; резкий дефицит животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы.

Чтобы всего этого не произошло, нужно употреблять следующие продукты: печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, сливки, рыбий жир. Суточная доза витамина А содержится в порции тушеной говяжьей печени или в двух чайных ложках рыбьего жира. В овощах и фруктах витамин А присутствует в виде бета-каротина, лишь в организме

превращающегося в витамин. Каротин (провитамин А) в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Поможет пополнить запасы витамина А кусочек дыни, стакан морковного сока или 200 грамм абрикосов.

Следует знать, что витамин Е, предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение. Именно поэтому в аптеках продаются капсулы «Аевита» (витамины А и Е).

Дефицит цинка может привести к нарушению превращения витамина А в активную форму, а также к замедлению поступления витамина к тканям. Эти два вещества взаимозависимы: витамин А способствует усвоению цинка, а цинк, в свою очередь, способствует усвоению витамина А.

Прогоркшие жиры и жиры с большим количеством полиненасыщенных жирных кислот окисляют витамин А. «Врагом» также является ультрафиолет и высокие температуры при варке или жарке.

За сексуальное возбуждение и репродуктивные способности отвечают **витамины группы В**. Организму необходим каждый витамин этой группы.

**Витамин $B_1$ (тиамин).** Он принимает прямое участие в синтезе белков, жиров и углеводов. Борется против ослабления функций щитовидной железы, следовательно — и со снижением сексуального желания.

Гиповитаминоз может возникнуть при однообразном питании продуктами переработки зерна тонкого помола; избытке углеводов и белков в пище; хроническом алкоголизме и злоупотреблении пивом; значительном и длительном употреблении сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелой физической работе и нервном напряжении; пребывании в условиях высокой температуры или холода; хронических заболеваниях кишечника, сахарном диабете, тиреотоксикозе. Признаками недостатка этого витамина в организме являются: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия (частый пульс), одышка, боль в области сердца, мышечная слабость.

Больше всего этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях. Так что не забывайте ни в кафе, ни дома о хлебе грубого помола, рагу из печени или говяжьих почек, стаканчике йогурта, порции фасоли, тарелке гречневой каши.

Но витамин $B_1$ плохо усваивается при недостатке магния. Кроме того, его запасы в организме истощаются при активном

употреблении сахара, алкоголя и курении. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Также кофеин, содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин $B_1$.

**Витамин $B_2$** (рибофлавин). Это поставщик сексуальной энергии. Если у вас частые стрессы, то в вашем организме гарантировано имеется дефицит рибофлавина. Кроме того, его недостаток провоцирует бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Признаки гиповитаминоза $B_2$: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Больше всего витамина $B_2$ содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме.

Лучи, особенно ультрафиолетовые, и щелочь разрушают этот витамин. Также ему «противопоказаны» вода (рибофлавин растворяется в жидкостях, которые используются для приготовления пищи), женские гормоны эстрогены и алкоголь.

**Витамин $B_3$** (он же витамин РР, он же никотиновая кислота, он же ниацин). Расширяет сосуды и стимулирует кровообращение, что очень важно со всех точек зрения. Гиповитаминоз никотиновой кислоты развивается при недостаточном употреблении растительной пищи, белка, когда питание преимущественно состоит из крахмалистых продуктов; также в этом плане опасен хронический алкоголизм; гиповитаминоз может развиться и при длительном применении определенных противотуберкулезных препаратов.

Недостаток витамина вызывает депрессию, апатию, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника (чередуются запоры и поносы), инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления.

Больше всего никотиновой кислоты в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, субпродуктах (печень, почки, сердце), мясе, рыбе, дрожжах, сушеных грибах.

Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая

обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, ведут к снижению концентрации витамина на 15–20 % и более по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

**Витамин $B_4$** (витамин Вр, холин). Тоже отвечает за сексуальное возбуждение. Вообще-то холин вырабатывается у нас в организме, и у здорового человека обычно его недостатка не бывает. В организме из холина синтезируется важнейший передатчик нервного импульса — ацетилхолин. А еще холин улучшает память.

Важно и то, что он влияет на углеводный обмен, регулируя уровень инсулина в организме. Есть и другие его функции в организме человека, тоже очень полезные.

Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям, но вообще-то он содержится во многих продуктах, так что надо постараться, чтобы заработать его недостаток. Симптомы недостаточности: непереносимость жира (диарея и метеоризм при съедании жира), повышение давления, ухудшение роста, язвы желудка, изменения сердечного ритма, недостаточность печеночной и почечной функций.

Больше всего его в яйцах, печени, соевых бобах, овсянке, цветной и белокочанной капусте, арахисе. Он является составной частью лецитина, то есть присутствует во всех продуктах, где в составе есть лецитин.

**Витамин $B_5$** (пантотеновая кислота). Он очень распространен, содержится в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках, но легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить вас витамином $B_5$. Типичные проявления недостатка этого витамина: поседение, облысение, утолщение кожных покровов, астения, симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, раздражительность, быстрая утомляемость.

Лучшие натуральные источники витамина $B_5$: печень, почки, мясо, сердце, яйца, зеленые овощи, пивные дрожжи, семечки, орехи.

Пантотеновая кислота необходима для нормального усвоения и обмена фолиевой кислоты (витамина $B_9$) и биотина (витамина Н). Также она влияет на обмен аскорбиновой кислоты (витамина С).

Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин, эстрогены, алкоголь витамину $B_5$ противопоказаны.

**Витамин $B_6$** (пиридоксин). Влияет на качественный оргазм.

К его недостатку в организме могут приводить длительный

прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Признаками этого будут раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит.

Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке и молочных продуктах. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне, в меде и орехах, овсяной и гречневой кашах.

Курение снижает содержание витамина $B_6$ в организме. Также пиридоксин не выдерживает длительное хранение, тепловую обработку (например, он разрушается при тушении и жарке мяса), разрушается от алкоголя, женских гормонов эстрогенов.

**Витамин $B_7$** (витамин Н, биотин). Признаками дефицита биотина могут быть выпадение волос, воспаление и бледность кожи, а также слизистых оболочек; депрессия, анемия, нарушение уровня сахара в крови, боли в мышцах, плохой аппетит, тошнота, бессонница. Человек ощущает усталость, раздражительность и подавленность, наступает состояние апатии и сонливости.

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе и ветчине, коровьем молоке и сыре, сельди, камбале, консервированных сардинах. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, неочищенный рис и рисовые отруби, пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зелёный горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зёрна ржи.

Биотин, в числе очень немногих витаминов, синтезируется нашим кишечником, и он для организма полезнее всего и лучше усваивается.

Однако для этого кишечник должен быть здоров. А если у человека развился энтероколит, дисбактериоз, если он злоупотребляет курением и употреблением алкоголя, то о выработке биотина в организме говорить не приходится. И нет ничего удивительного в том, что люди, которые питаются, как попало, и употребляют спиртное, раньше стареют — их кожа становится обвисшей и дряблой, а волосы сильно выпадают.

Биотин разрушается при очень высоких температурах (тепловой обработке продуктов). Витамин Н взаимодействует в организме с витамином $B_{12}$, с фолиевой и пантотеновой кислотой, если она поступает в небольших дозах. Усвоение биотина замедляет алкоголь; его количество в организме уменьшают антибиотики и противосудорожные препараты. Для

того чтобы биотин превращался в активную форму, нужен магний, поэтому следует совмещать в рационе продукты, содержащие оба эти вещества.

**Витамин $B_9$** (фолиевая кислота). Он отвечает за созревание спермы у мужчин.

Его недостаток развивается при постоянной тепловой обработке продуктов; хроническом алкоголизме; заболеваниях кишечника (хронический энтероколит); нерациональном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами. Признаками недостатка будут нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Фолиевой кислоты много в темно-зеленых овощах с листьями (салате, шпинате, петрушке, зеленом луке), репчатом луке, моркови, пивных дрожжах, цветной капусте, дыне, абрикосах, бобах, авокадо, яичном желтке, печени, почках, грибах.

Суточная норма фолиевой кислоты содержится в порции салата из любых свежих овощей, тарелке овсяной каши или ломте хлеба из муки грубого помола.

Фолиевая кислота нужна для усвоения витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты ($B_5$).

Дефицит витамина $B_{12}$ и $B_9$ приводит к развитию одного и того же типа анемии. Посредством замены одного витамина другим в рационе эту анемию можно скорректировать.

Фолиевая кислота «не любит» воду, солнечный свет, тепло, обработку продуктов (особенно варку), женские гормоны эстрогены.

**Витамин $B_{10}$** (он же Н, он же пара-аминобензойная кислота, он же ПАБК).

Он участвует в синтезе витамина $B_9$ и образовании эритроцитов (эритропоэзе). Также используется для профилактики и лечения болезни Пейрони, часто настигающей мужчин среднего возраста. При заболевании половой член во время эрекции круто изгибается, а ткань пениса испещряется фиброзными узелками, ощущается сильная боль.

При достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты одновременно удовлетворяется и потребность в витамине $B_{10}$. Соответственно, недостаток витамина $B_9$ неминуемо ведёт к дефициту парааминобензойной кислоты. При сбалансированном рационе эта потребность полностью удовлетворяется за счёт продуктов питания.

Относительно недавно учёные выяснили, что витамин $B_{10}$ стимулирует образование в организме интерферона — защитного белка, укрепляющего устойчивость к различным инфекционным заболеваниям, и еще положительно влияет на функцию

щитовидной железы.

Поскольку витамин B участвует в биосинтезе фолиевой кислоты и в качестве структурного компонента входит в состав её молекулы, то он участвует во всех процессах обмена, регулируемых фолиевой кислотой. Также этот витамин участвует в поддержании нормального состояния кожного покрова и волос, предупреждает преждевременное увядание кожи, повышает её тонус.

ПАБК повышает эффективность действия витаминов группы B.

Признаками дефицита витамина $B_{10}$ являются: кожные заболевания, выпадение, ломкость и раннее поседение волос, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, нарушение функции органов пищеварения, нервные расстройства, возникновение солнечных ожогов, дистрофия мышечной ткани, анемия, ослабление сексуального влечения.

При полноценном питании в кишечнике человека всегда присутствуют полезные виды бактерий, которые способны самостоятельно синтезировать такое количество витамина B, которое полностью удовлетворяет потребность организма в этом веществе.

Значительное количество витамина $B_{10}$ содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи, мелисса, семена подсолнечника. Из животных продуктов: субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин не разрушается при кипячении в кислой и щелочной средах, довольно устойчив к воздействию повышенной температуры.

Совместное действие ПАБК с пиридоксином, фолиевой и пантотеновой кислотами значительно замедляет процесс поседения волос.

Некоторые гормоны (в частности, эстрогены), сульфаниламидные препараты, а также алкогольные напитки заметно снижают активность витамина $B_{10}$. Вреден для этого витамина рафинированный сахар. Рафинад в незначительном количестве содержит добавку — краситель, который придаёт красивый оттенок кусочкам сахара. Однако даже совсем крохотные дозы этого красителя ведут к подавлению полезной кишечной микрофлоры.

**Витамин $B_{12}$** (цианокоболамин). Повышает сексуальное желание, применяется для лечения бесплодия.

Гиповитаминоз может возникнуть при полном исключении из

пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличии глистов (широкий лентец); хроническом алкоголизме; заболеваниях желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит). Это проявляется поносом, снижением аппетита, покалыванием и жжением языка, покраснением его кончика, снижением кислотности желудочного сока, нарушениями походки и чувствительности кожи и мышц конечностей.

Источники цианокоболамина — только продукты животного происхождения, причем наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах (печени, почках и сердце). Довольно много витамина $B_{12}$ в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах), несколько меньше — в мясе и птице.

Чтобы витамин $B_{12}$ хорошо усваивался в желудке, он должен взаимодействовать с кальцием. Также нормально работающая щитовидная железа способствует усвоению цианокоболамина.

Отрицательно влияют на его усвоение кислоты и щелочи, вода, солнечный свет, алкоголь, женские гормоны эстрогены, некоторые виды снотворных препаратов.

**Витамин С**. Отвечает за продолжительное наслаждение и оргазм, поскольку увеличивает эластичность кровеносных сосудов. Кроме того, укрепляет иммунитет и борется с токсинами. Увеличивает синтез тестостерона. Является профилактическим средством от простатита.

Дефицит витамина С понижает сексуальное желание, а работу половых желез сводит практически к нулю, и всё это на фоне низкой сопротивляемости инфекциям.

Гиповитаминоз начинается, когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; при преимущественно мучном питании, недостаточном содержании белков в пище, большой физической и нервной нагрузке. Признаки гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — настоящие кладовые этого витамина. Полезны будут свежая и квашеная капуста, все цитрусовые, зеленый лук, петрушка, морковь. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Содержание витамина снижается при хранении, поскольку в

овощах и фруктах есть фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту. Меньше всего аскорбиназы в черной смородине и цитрусовых, поэтому в них дольше сохраняется витамин С.

Большие дозы витамина С (более 1 г в сутки) могут снизить способность организма усваивать витамин $B_{12}$ из пищи.

При попадании болезнетворных бактерий в организм количество витамина С уменьшается.

В ходе обезвреживания ядовитых веществ витамин распадается.

Около 25 мг аскорбиновой кислоты теряется при выкуривании 1 сигареты.

Витамин С разрушается в воде, при обработке пищевых продуктов, от тепла, света, воздействия кислорода. В кислой среде аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до +100 °С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

В сутки необходимо от 30 до 90 мг витамина С.

Научно доказано, что у принимавших большое количество витамина С оргазмы проходят более интенсивно.

Суточная доза этого витамина содержится в половине стакана смородины или облепихи, в двух апельсинах, в порции салата из белокочанной капусты, в стакане отвара шиповника или в одном сладком перце.

**Витамин D** (кальциферол) — это группа жирорастворимых витаминов (эргокальциферол — витамин $D_2$, холекальциферол — витамин $D_3$ и еще несколько разновидностей витамина D). Витамин D нужен для нормального усвоения кальция и фосфатов, что совершенно необходимо детям для нормального роста скелета, а взрослым — для нормального состава костей. Также он необходим для нормальной работы паращитовидных желез, кишечника, почек, иммунной системы.

Гиповитаминоз витамина D возникает при длительном отсутствии солнца; длительном употреблении продуктов с преобладанием углеводов. У детей при недостатке витамина D начинается рахит, у взрослых — остеопороз (истончение костной ткани).

В наибольшем количестве витамин D содержится в печени трески и палтуса, сельди, скумбрии, тунце, макрели (сардинах). Также им богаты сметана, сливочное масло, желтки яиц. Однако самым богатым его «источником» считается солнце, ультрафиолет.

**Витамин Е** (токоферол). Отвечает в организме в том числе за полноценное снабжение кровью половых органов, что совершенно

необходимо и мужчинам, и женщинам во время полового акта. Также витамин Е играет роль переносчика кислорода. Еще он способствует предотвращению простатита и ускоряет выработку тестостерона у мужчин.

Этот витамин помогает разрушать или нейтрализовывать свободные радикалы — нестабильные молекулы, способные повреждать клетки. Он также помогает организму использовать селен и витамин К. С помощью своих защитных свойств он продлевает молодость и благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Он незаменим при заболеваниях почек, кожи, кровообращения. Также он уменьшает пигментные пятна, омолаживает кожу, способствует заживлению ран и ожогов.

Недостаток его проявляется ощущением мышечной слабости.

Следует, однако, помнить, что его избыток вреден для людей, которые страдают ревматической болезнью сердца и имеют повышенное артериальное давление.

Ещё одно условие, при котором витамин Е максимально проявляет свои полезные свойства — это регулярность приёма. Он действует не сразу и его целебное воздействие на организм проявляется постепенно.

Наибольшее количество витамина Е содержится в свежих и необработанных овощах и зерновых. Продукты, прошедшие очищение, термическую обработку паром или холодом, теряют большую его часть. Витамин Е содержится в картофеле, огурцах, редисе и моркови, но в очень небольших количествах, которые неспособны удовлетворить суточную потребность в этом витамине. Намного больше витамина Е содержится в капусте брокколи и в шпинате.

Зерновые содержат гораздо больше этого витамина, но теряют его при термической обработке. Поэтому полезными можно назвать только отруби и неочищенное зерно, например, пророщенную пшеницу.

Кроме того, витамин Е встречается и в маслах растительного происхождения. Но жирные кислоты увеличивают потребность организма в витамине Е, поэтому чем больше растительного масла мы потребляем, тем больший дефицит витамина Е создаём. Наиболее полезными считаются масла кукурузы и сои, в них наибольшее количество витамина сохраняется даже после обработки.

Передозировка витамина Е, неправильный расчёт дозы и нарушение рекомендаций врача по его приёму могут привести к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, например, энтерита. Известно, что регулярные передозировки витамина Е приводят к повышенному риску

развития рака лёгких, повышению холестерина и развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, $B_1$ и $B_6$; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С.

При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов $B_{12}$, $B_6$ и $B_2$. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности. Человеку нужна суточная доза витамина С от 30 до 60 мг, беременным и кормящим — 90 мг.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

— при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

— жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

— нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

— введение большого количество витамина А повышает потребность организма в витаминах С и $B_1$, ивтоже время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина $B_1$ и уменьшает уровень витамина А в крови;

— введение больших доз витамина $B_1$ увеличивает выведение

витамина $B_2$;

— большие дозы витамина A усиливают симптомы гиповитаминоза D;

— увеличение дозы витамина C повышает выделение с мочой как витамина C, так и витамина $B_{12}$.

# Микро- и макроэлементы

Минеральные вещества делятся на макроэлементы (содержание которых в живых организмах составляет больше 0,001 %) и микроэлементы (содержание менее 0,001 %).

К макроэлементам относят те элементы, рекомендуемая суточная доза потребления которых составляет более 200 мг. Макроэлементы, как правило, поступают в организм человека вместе с пищей. К ним относятся углерод, водород, азот, кислород, фосфор, сера, калий, кальций, магний, натрий, хлор. Из них преимущественно построены белки, жиры, углеводы и нуклеиновые кислоты.

Микроэлементами называются элементы, содержание которых в организме мало, но они участвуют в биохимических процессах и необходимы живым организмам. Рекомендуемая суточная доза потребления микроэлементов для человека составляет менее 200 мг.

Какие же минералы нужны для мужского здоровья?

**Калий** находится преимущественно внутри клеток, регулирует функциональную способность сердечной мышцы, надпочечников, усиливает выведение жидкости и натрия из организма. Калий обеспечивает активные ритмичные движения и выносливость, регулируя нервные импульсы, управляющие мышцами.

При гипертонии, заболеваниях сердца, отеках сердечного происхождения рекомендуется увеличить содержание калия в суточном рационе. Много калия в черносливе, изюме, картофеле, урюке; несколько меньше — в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах.

**Кальций** входит в состав костей и зубов. Небольшое количество кальция находится в крови. Он регулирует проницаемость клеточных мембран и свертываемость крови, равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

При недостатке кальция снижается потенция и половое влечение. Кальций влияет на способность зачатия, предотвращает преждевременную эякуляцию и контролирует в крови важный для синтеза гормонов кислотно-щелочной баланс.

При дефиците кальция в пище возможны патологические переломы и размягчение костей, мышечные спазмы. Наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах (баклажаны, помидоры, брюссельская капуста, свекла). В

кишечнике лучше всасывается кальций молочных продуктов.

**Магний** участвует в обмене белков, жиров, углеводов, входит в состав многих ферментов, расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, улучшает желчевыделение и понижает уровень холестерина, обладает успокаивающим действием. За счет общего успокоения раскрепощает в постели.

Повысить содержание магния в пищевом рационе рекомендуется при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Однако избыток магния способствует выведению кальция из организма, приводит к развитию изменений в костях и др.

Магнием богаты отруби, грецкий орех, миндаль, фундук, кешью, бобовые, гречневая и овсяная крупы, пивные дрожжи, зелень петрушки, водоросли.

**Фосфор** содержится в большом количестве в костной ткани и в меньшем — в мягких тканях и крови. Он входит в состав многих гормонов и ферментов, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, витаминов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме. Важен для образования здоровой спермы, ведь мужское семя содержит лецитин, в который входит фосфор. Фосфор сокращает время возбуждения и повышает влечение.

Потребность в нем повышается при тяжелом физическом труде. Фосфором богаты молочные продукты, мясо, рыба, зернобобовые, крабы, печень трески. Усвоение фосфора из растительных продуктов снижено. Для лучшего усвоения соотношение между кальцием и фосфором должно быть 1:1,5–2,0. Такое соотношение между этими элементами имеется в молоке и молочных продуктах. Соотношение кальция и фосфора в мясе и рыбе составляет 1:10— 1:20, что неблагоприятно сказывается на обмене фосфора и кальция. При однообразном питании с преобладанием мяса и рыбы это может способствовать образованию камней в почках. Большое количество фосфора в пищевом рационе может вызвать ломкость костей.

**Сера** связана с белками, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина, тиамина, биотина, крови, желчи, нервной ткани, костей и хрящей. Считается, после некоторых исследований, что секс может превратиться в простые скучные движения, если в организме недостаток серы. Точная суточная доза, необходимая для страстной ночи, учеными еще не выяснена. Но точно известно, что на столе ежедневно должны быть сыр, сельдерей, спаржа, помидоры, лук или чеснок, а также продукты, содержащие белки: мясо, молоко, сыр, яйца, бобовые.

**Железо** входит в состав гемоглобина, ферментов,

участвующих в окислительно-восстановительных процессах в тканях. При анемии человеку не до секса, это понятно. Поэтому следует следить за своим питанием и не проходить мимо продуктов, содержащих железо.

Оно содержится в продуктах животного (мясо, рыба, яичный желток, печень, легкие, сухая кровь) и растительного происхождения (бобовые, яблоки, сливы, персики). Лучше всасывается железо из продуктов животного происхождения (около 20 %). Этот процесс происходит в желудке в присутствии свободной соляной кислоты. Хуже усваивается железо из продуктов растительного происхождения (до 5 %), так как основной процесс переваривания последних происходит в кишечнике. При снижении кислотообразующей функции желудка и преобладании растительной пищи в пище может развиться железодефицитная анемия.

**Медь** участвует в процессе тканевого дыхания, синтезе гемоглобина и созревании эритроцитов. Присутствие меди необходимо для активности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Источниками меди являются говядина, печень, креветки, овес, рожь, пшеница, грибы, бобы, арбуз, перец.

**Цинк** усиливает действие различных гормонов, улучшает образование гемоглобина и процесс образования эритроцитов, заживление ран, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он необходим для нормального роста. А еще цинк необходим для полноценной эрекции и для синтеза тестостерона — мужского полового гормона. Недостаток цинка может вызвать простатит, а также отсутствие сексуального желания и полноценной эрекции, приводит к сексуальной холодности и бесплодию.

Источниками цинка являются: мясо, продукты моря, голландский сыр, яйца, бобовые, отруби, дрожжи, овсянка, тыквенные семечки.

**Йод** в организме находится преимущественно в щитовидной железе и участвует в образовании гормонов железы. Он необходим для правильного распределения энергии в организме, дефицит приводит к депрессиям, потере сексуального влечения, а иногда и к бесплодию. Этот элемент влияет на настроение, и от интенсивных переживаний запасы йода быстро тают.

Также йод необходим для поднятия иммунитета, участвует в создании фагоцитов — патрульных клеток, оберегающих организм от вторжения враждебных вирусов.

Недостаток йода вызывает в организме серьезные нарушения обмена веществ.

Наибольшее количество йода содержится в морской капусте, кальмарах и других продуктах моря. Йодом богаты лук, шпинат, груши, свекла. При недостаточном содержании йода в пище, особенно в тех местностях, где его мало в почве, развивается эндемический зоб. Для профилактики этого заболевания рекомендуется употреблять в пищу йодированную соль.

**Селен** также очень необходимый минерал для мужчин. Он влияет на репродуктивную функцию и будет очень полезен для мужчин, страдающих бесплодием, так как селен повышает качество спермы. Он участвует в синтезе тестостерона и поддерживает работу половых органов. Продукты, содержащие селен: чеснок, яйца, морепродукты (рыба, кальмары, креветки), черный хлеб, кукуруза, помидоры, орехи, семена тыквы.

## Взаимодействие витаминов и микроэлементов:

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Витамин $B_6$ увеличивает биодоступность магния.

Магний увеличивает количество витамина $B_6$, обладающего способностью проникать в клетки.

Для усвоения кальция необходим витамин D.

Витамин D улучшает усвоение фосфора.

Медь улучшает усвоение и увеличивает пользу, приносимую железом.

Селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е.

Витамин К способствует кальцию в строительстве костной ткани и правильной сворачиваемости крови.

# Продукты для соблазна

Никто не будет спорить, что от питания сексуальность человека и сила мужчины зависит напрямую. Выше было сказано, какие элементы в пище необходимы. А теперь скажем, какие продукты подойдут больше всего.

Для выработки мужского полового гормона тестостерона необходимы продукты, содержащие полноценные животные белки: нежирное мясо, яйца, рыба.

Выше уже было написано, что белки должны составлять половину рациона, а жиры — четверть, так что не следует увлекаться жирным мясом. Но разумное количество мясных блюд в рационе повысит потенцию. Кроме нужного белка в мясе есть экстрактивные вещества, которые придают ему аромат, возбуждая аппетит, и действуют на потенцию. Содержание экстрактивных веществ в жареном и тушеном мясе выше, чем в вареном.

Говяжья вырезка и печень также являются прекрасным источником белка, железа и цинка. Зрелая говядина полезнее телятины и помогает клеткам организма получить больше кислорода. Лучше есть мясо запечённым, отварным или приготовленным на пару. Не забудьте добавить побольше зелени и пряных трав.

Рыба и морепродукты также славятся своим благотворным влиянием на мужскую сексуальность. Древние римляне говорили: рыба питает сладострастие. Вариантов блюд множество: отварная скумбрия, раковый бульон, отваренные или запеченные морепродукты с пикантным соусом (ниже будет написано про пряности и приправы).

Треска, лосось отличаются высоким содержанием белка и жирных кислот, необходимых мужскому организму. Рыбу, как и мясо, лучше всего запекать, варить или готовить на гриле — так в ней лучше сохранятся все питательные вещества. Самая «любвеобильная рыба» — камбала и скумбрия. Отличными афродизиаками считаются устрицы (в них много железа и цинка) и икра (в ней много белка, она хорошо насыщает и легко переваривается). Положительно влияют на потенцию мидии, креветки, раки.

Ламинария (морская капуста) благодаря содержащимся в ней минеральным солям способна стимулировать выработку различных гормонов, в том числе и тестостерона.

Известно, что яйца, куриные и перепелиные, весьма благотворно влияют на потенцию. Так что даже обычная яичница

не будет лишней. Особенно если есть ее с овощами. Они богаты витаминами и микроэлементами, а про них уже было написано выше — без них успеха на любовном фронте не добиться.

Одна из самых популярных кулинарных книг XV века рекомендовала: «Чтобы получить мощный толчок для успеха в любовных отношениях, полезно съедать каждый день натощак один яичный желток или три дня подряд есть лук и яйца. И тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силе и фантазии».

В итальянской кухне активно используются природные афродизиаки: чеснок и оливковое масло, они являются ингредиентами многих блюд. Помогут улучшить мужскую потенцию и томаты, особенно тушеные или запеченные.

Гранат обеспечивает профилактику онкологических заболеваний предстательной железы, а также улучшает потенцию. На Востоке зерна граната, например, традиционно рекомендуются мужчине перед ночью любви. Так же поможет в любви и ананас.

Красный пигмент ликопин, придающий помидорам их характерный цвет, особенно полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Аналогичным свойством обладают все производные продукты, такие как томатная паста, различные соусы и соки.

Овощи (сельдерей, брокколи, помидоры, капуста, баклажаны, кабачки, авокадо и другие) содержат много витаминов и минералов, которые легко усваиваются организмом.

Различные орехи и семечки также известны своим положительным влиянием на улучшение потенции, прежде всего благодаря высокому содержанию витамина Е. В Индии, например, традиционным блюдом для этих целей считаются поджаренные семена кунжута, их смешивают с медом и едят. Мед также прекрасно сочетается с другим афродизиаком — грецкими орехами. Смесь из равного количества меда и грецких орехов является отличным народным средством для усиления потенции, ее рекомендуется употреблять по десертной ложке через полчаса после приема пищи. Курс приема — месяц. В Сибири главным народным средством для повышения мужской потенции считаются кедровые орехи, их не только едят, но и пьют воду, настоянную на растолченных кедровых орехах.

Продукты пчеловодства — пыльца и перга эффективны для борьбы с простатитом и импотенцией.

Народные рецепты настоятельно рекомендуют добавлять в еду больше зелени: петрушка, кинза, сельдерей, спаржа, базилик являют собой натуральные афродизиаки и положительно влияют на потенцию.

Вообще, в разных странах существуют свои продукты-афродизиаки. В Индии для повышения потенции предпочитают кориандр, который добавляют в изделия из теста; у жителей Закавказья традиционными народными средствами являются продукты из кислого молока; у среднеазиатских народов прекрасным средством усиления потенции считаются фисташки; у французов среди подобных продуктов нет равных артишокам и улиткам. Некоторые южные народы отдают в еде предпочтение блюдам с добавлением инжира, который не только увеличивает потенцию, но и благотворно влияет на сердце, печень и почки. Во многих странах, особенно на Востоке, для повышения потенции используют чай с пряностями-афродизиаками: гвоздикой, шафраном, имбирем и т. д.

Очень полезно будет следующее блюдо: взять по 100 г кураги, чернослива, изюма, 1 столовую ложку сахарного песка, добавить по вкусу корицу, гвоздику и кардамон. Все залить красным вином, томить смесь на слабом огне 30 минут без крышки, затем 30 минут под крышкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, пока средство не закончится.

Гвоздику рекомендовали пациентам и китайские целители, и средневековые европейские доктора, советовавшие для укрепления мужской силы пить молоко с размолотой гвоздикой (из расчета 5 грамм сушеных бутонов на стакан молока), так как оба эти продукта несомненно полезны. Но можно просто добавлять гвоздику в разные блюда, как сладкие, так и не сладкие.

Повышают сексуальную активность такие растения, как лавровый лист, розмарин, имбирь, можжевельник, корица, сельдерей, шпинат, петрушка, кинза (кориандр), шалфей, овес, ягоды черники и земляники, шафран.

Все острые приправы и специи повышают потенцию и сексуальную активность.

Стимулирует работу половых желез сельдерей, рута душистая (водный настой и настойка), анис обыкновенный, спаржа лекарственная. Они повышают потенцию и применяются для профилактики и лечения половой слабости.

Следует знать, что алкогольные напитки в небольших дозах — водка, натуральное вино, коньяк и т. д. способствуют выбросу тестостерона, однако употреблять их следует именно в небольших дозах, иначе эффект будет прямо противоположный.

Чистый либо разбавленный этиловый спирт: водка, спирт, спиртосодержащие напитки, полученные из винограда, абрикоса, тутовника и т. п. (натуральное вино, коньяк, самогон, чача и т. д.) стимулируют выброс тестостерона. А продукты брожения (пиво,

эль) стимулируют выработку эстрогена (женского полового гормона; он вырабатывается и в организме мужчин, но в очень маленьких количествах, если его выработку не подстегивать употреблением продуктов брожения). Кроме этого хмель, добавляемый в пиво, сам по себе угнетает выработку тестостерона.

# Какие продукты нежелательны настоящим мужчинам

Выше уже было сказано про напитки из продуктов брожения. Но, к сожалению, к ним можно добавить и достаточно много продуктов, которые будут вредны мужскому организму.

Излишний вес является несомненным врагом. В организме мужчины с излишним весом уровень женского полового гормона эстрогена просто зашкаливает. Эстроген — антагонист тестостерона, который ответственен за мужскую сексуальную активность.

Соль выводит из организма необходимый для секса калий. Кроме того, экспериментально доказано, что повышенное содержание натрия снижает выработку тестостерона. Сейчас очень многие продукты содержат избыток соли, и это — даже если не считать готовые продукты в коробочках, которые надо только разогреть. Там соли просто огромные количества. При приготовлении блюд дома хлористый натрий можно заменить морской солью, специями, лимонным соком, соевым соусом. Не надо полностью исключать соль из рациона и отказываться от соленых огурцов и квашеной капусты, но и досаливать все подряд смысла нету.

Сахар является «быстрым» углеводом, поэтому обеспечивает энергетический взрыв, после которого в мозгу происходит очень сильное падение уровня гормонов удовольствия — эндорфинов. Чтобы поддержать свою энергию на долгое время, нужны сложные углеводы (бобовые, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи или фрукты). А еще «быстрый» сахар провоцирует выработку инсулина, который останавливает процесс выработки тестостерона. Тут следует знать, что глюкоза как источник энергии обеспечивает подвижность сперматозоидов, поэтому мужчина инстинктивно тянется к сладкому. Однако ему нужны не конфеты и не сладкие шипучие напитки, а источники сложных углеводов, сладкие фрукты или овощи, богатые крахмалом, например картофель.

Опасны продукты, содержащие скрытый сахар: шипучие напитки (особенно тоники, которые прячут сахар за горечью хинина) и сладкие алкогольные напитки.

Максимальный предел — 6 чайных ложек сахара в день.

Жареное и жирное. Такая пища приводит к ухудшению снабжения гениталий и мозга кровью и кислородом. После

подобной еды уже не захочется ничего, кроме лежания на диване. Специалисты по эротической кухне советуют блюда томить на слабом огне с небольшим добавлением воды или в собственном соку. Или же готовить методом «антракта»: довести блюдо до кипения, затем 10 минут выдержать без огня, вновь довести до кипения, выдержать без огня и так повторять 3–4 раза.

Диета. К сожалению, сейчас стало модно сначала разъедаться до неприличных размеров, а потом быстренько худеть на какой-нибудь диете. Однако любая диета — это ограничение, когда одни функции организма поддерживаются, а другие ограничиваются. И когда организм переходит на «режим экономии», то первой страдает сексуальная сфера.

Кофеин, растворимый кофе. Кофеин уничтожает свободный тестостерон. Однако он действует в короткий промежуток времени и сам быстро разрушается. Выбирайте, что вам нужнее для комфорта: несколько чашек кофе или мужская сила. Все зависит от обстоятельств.

Растворимый кофе для мужчины тоже не очень полезен. Есть исследования, что вещества, содержащиеся в экстрактах кофе, стимулируют выработку женских гормонов (эстрогенов) в мужском организме.

Продукты с повышенным содержанием холестерина. Холестерин — это животный жир. То есть основной его источник — жирное мясо. Причем следует знать, что холестерин является основным компонентом при синтезе тестостерона, но, как и во многих других случаях, вреден не продукт, а его излишек. Тестостерона организм мужчины вырабатывает несколько миллиграмм в сутки. Соответственно, требуемое для этого количество холестерина также незначительно. Остальной холестерин откладывается на стенках сосудов, ухудшает кровообращение, ведет к подъемам давления и вообще всячески осложняет жизнь. Помните, что даже в нежирном мясе жир все-таки есть, и его будет вполне достаточно для вас.

Соя — это пища, в которой много растительных эстрогенов, аналогов женских гормонов. Эта пища не для мужчин, ведь эстрогены — враги тестостерона. Так что соя в качестве замены мяса для мужчины не подходит, в этом случае угнетается выработка мужских половых гормонов.

Фастфуд. Его сейчас много везде, но он содержит все, что вредно мужчинам и что было перечислено выше: соль, «быстрый» сахар, соя, кофеин, излишек жиров. И все продукты там жареные. И нет никакой уверенности, что они качественные.

Белый дрожжевой хлеб и выпечка содержат сразу несколько факторов, снижающих тестостерон: кислоты, дрожжи, сахар.

Гораздо полезнее ржаной и бездрожжевой белый хлеб. Самый полезный хлеб — ржаной или отрубной.

Большое количество растительного масла. Наиболее сильно снижают тестостерон соевое, кукурузное и льняное масло. В меньшей степени подсолнечное. Не снижает — оливковое и ореховое. Безвредное количество подсолнечного масла заканчивается на шестой ложке в день.

Шипучие напитки, как уже было написано выше, вредны большим количеством сахара, кофеина и других усилителей жажды. К действию сахара и кофеина добавляется обезвоживание организма. Кофе, кола, энергетические напитки дают лишь временный эффект. С одной стороны, они на время усиливают сексуальное влечение, но при частом их употреблении повышается нагрузка на сердце и сосуды, возникает риск развития тромбоза или инфаркта.

Копчености из магазина. Они содержат коптильную жидкость, а она может вызывать токсическое поражение тканей яичек — желёз, производящих 95 % тестостерона в организме. Натуральное копчение безопаснее. Однако при длительном копчении (холодном копчении) в продукте также накапливаются вредные вещества. Наиболее безопасно горячее копчение из-за короткого времени воздействия дыма на продукт.

Сосиски, сардельки, колбаса — вроде бы тоже мясо, но вот состав… И растительный белок (см. выше — соя), и консерванты, фиксаторы окраски и прочая химия. Какая уж тут польза.

Самый изощренный удар по мужской силе — пиво. Выше уже было написано: оно содержит фитоэстрогены — растительные аналоги женских половых гормонов. И пивной животик у мужчины — индикатор начала ожирения по женскому типу. Конечно, все зависит от количества. Стакан пива в день вполне безопасен, но пьют-то большими бутылями.

# Полезное движение

Если кто не знает, то лучше узнать и запомнить, что физическая активность и занятия с отягощением способствуют повышению тестостерона. Это очень актуально в наш гиподинамический век. Много ли ходит нынешний мужчина? Много ли тяжестей он поднимает? Когда в последний раз он «копал канаву отсюда до обеда»? Автомобили и компьютерные мыши облегчают жизнь и снижают уровень мужественности. Правда, часть мужчин нынче кинулась в бодибилдинг и пауэрлифтинг, делает себе фигурные мышцы и заедает правильную еду биодобавками. и получает результат прямо противоположный тому, к чему стремится. Ибо все хорошо в меру.

# Физические упражнения

Упражнения на разные группы мышц стимулируют более интенсивную выработку тестостерона по сравнению с упражнениями на одну группу мышц. Так, поднятие тяжестей с приседанием приводит к наращиванию мышечной массы по всему телу, потому что в этом упражнении задействованы очень многие мышцы одновременно.

Силовые упражнения для повышения тестостерона — это, прежде всего, упражнения с отягощением.

Любые занятия с гантелями, гирей или штангой способны увеличить уровень этого гормона, но есть упражнения, которые дают максимальный эффект. Это становая тяга и приседания. Так как при выполнении этих упражнений задействуются большие мышечные группы, то и прибавка тестостерона будет максимальной.

Вот каковы правила занятий с отягощением:

1. Не переусердствуйте с весом. Вес снаряда должен быть такой, чтобы можно было сделать максимум 8—10 повторений. Причем последнее повторение должно вызывать наибольшее усилие.

2. Количество тренировок достаточно 3–4 в неделю. Между тренировками необходимо делать перерыв в один день для восстановления мышц и сил организма.

3. Обязательно включайте в тренировочную программу силовые упражнения для повышения тестостерона, такие как приседание и становая тяга.

4. Время от времени (если вы занимаетесь постоянно) сдавайте кровь на уровни эстрогена, инсулина и кортизола. Эти гормоны — антагонисты тестостерона и в повышенных цифрах понижают выработку мужских гормонов.

5. Настраивайтесь на победу. Это сладостное ощущение повышает уровень тестостерона. Даже самая маленькая победа повышает уровень гормона на некоторое время. Составьте свои тренировки так, чтобы идти от победе к победе. Победой может быть ваше преодоление очередной ступеньки к самосовершенствованию.

Также среди различных упражнений есть некоторые, которые непосредственно могут повысить потенцию. Это упражнения на тренировку лобково-копчиковой мышцы, которая отвечает за поднятие члена во время эрекции. Чем лучше она натренирована, тем сильнее и дольше эрекция. Это объясняется тем, что кровоток

в область полового органа увеличивается и он больше наполняется кровью.

# Комплекс упражнений

1. «Вращение тазом». Исходное положение (и. п.): ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращать тазом по или против часовой стрелки. В каждую сторону сделать минимум 10 вращений.

2. «Парадный шаг». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Шагать, высоко поднимая колени, стараясь коленкой достать до живота.

3. «Удержать камень». И. п.: колени чуть согнуты, руки на поясе. Согнуть колени еще больше и как можно сильней напрячь и расслабить мышцы ягодиц несколько раз. Вернуться в исходное положение.

4. «Мост». И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, колени полусогнуты и ступнями упираются в пол. Поднять таз, опираясь на пол лопатками и ступнями. Вернуться в положение лежа.

5. «Езда на велосипеде». И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, колени полусогнуты и ступнями упираются в пол. Поднять ступни и вращать ногами, имитируя езду на велосипеде.

6. «Мышцы потенции». Основное упражнение, воздействующее непосредственно на лобково-копчиковую мышцу. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, колени полусогнуты и ступнями упираются в пол. Напрягать лобково-копчиковую мышцу. Упор делать на силу напряжения, а не на количество повторов.

7. «Пылесос». И. п.: сидя на стуле, грудь выпячена вперед, плечи расплавлены. Втягивать область между яичками и анусом как можно сильнее внутрь. При этом мышцы ягодиц не должны напрягаться.

Упражнения необходимо выполнять 2 раза в день, утром и вечером.

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, постепенно увеличивая нагрузку.

# Йога в помощь мужчинам

Кроме того, что йога является духовной практикой, она может помочь и во многих конкретных вопросах. Во-первых, упражнения, связанные с прогибом позвоночника, заставляют надпочечники работать интенсивнее и производить большее количество тестостерона. Во-вторых, асаны йоги приводят к внутреннему спокойствию и расслаблению, помогают бороться со стрессом, что снижает уровень стрессового гормона кортизола — врага тестостерона.

Начинать занятие следует с дыхательных упражнений, потом переходить к асанам.

Дыхательные упражнения выполняются сидя (можно на полу, можно — на стуле) или стоя. Об этом будет указано в каждом упражнении. Дышать надо только через нос, концентрируясь на звуке и ощущениях воздуха, поступающего в организм. Это поможет сосредоточиться на процессе дыхания и избежать посторонних мыслей.

Дыхательные техники помогают настроиться на занятие перед основным комплексом или расслабиться после него.

**Очищающее дыхание**. Оно нужно для того, чтобы прочистить легкие, активизировать движение энергии и привести организм к бодрому и полному сил состоянию. Особенно оно полезно людям, которым приходится много говорить или петь. Практиковать его нужно до тех пор, пока оно не будет получаться легко, не вызывая затруднений. Им же можно заканчивать упражнения на дыхание, чтобы организм каждый раз выходил из напряжения свежим и бодрым.

У занимающихся йогой очищающее дыхание служит завершающим этапом комплексов.

Исходное положение: стоя, спина прямая, плечи развернуты, руки свободно свисают вдоль тела.

Сделать полный вдох и удерживать воздух 4 секунды. Сложить губы трубочкой, но щеки не раздувать. С силой выдуть небольшую порцию воздуха через «трубочку». Задержать дыхание, затем выдуть еще немного. Повторять, пока легкие не освободятся от всего воздуха. Главное в этом упражнении — сила, с которой выдувается воздух.

**Дыхание, оживляющее нервную систему**. Это дыхание позволяет набирать энергию и поднимает жизненные силы. При выполнении этого упражнения происходит давление на жизненно важные органы, таким способом они мягко массируются и

активизируют свою деятельность.

Исходное положение: стоя, спина прямая, плечи развернуты, руки свободно свисают вдоль тела.

Сделать полный вдох и задержать дыхание. Затем свободно, не напрягаясь, вытянуть руки перед собой. Медленно отвести руки в стороны, постепенно сильнее напрягая мышцы и как бы посылая в них жизненную энергию. Когда руки будут на одной линии с плечами, кулаки должны быть сжаты, а в руках должно чувствоваться дрожание.

Оставаясь в таком же напряженном состоянии, разжать кулаки и быстро отвести руки еще дальше назад. Повторить несколько раз. Затем с силой выдохнуть. Опустить руки и расслабиться.

**Брюшное дыхание**. Это дыхание осваивается перед «полным» йоговским дыханием и является первым шагом к нему. Дыхание животом позволит почувствовать диафрагму и научиться использовать ее в процессе дыхания, укрепит мышцы, участвующие в процессе дыхания.

Исходное положение: сидя, спина прямая, голова прямо, ладони рук лежат одна на другой на животе под пупком.

Сделать вдох через нос и расслабить живот, представляя, как он самостоятельно наполняется воздухом. Воздушный шарик живота раздувается, и приподнимаются руки. Когда произойдет полный вдох, диафрагма полностью опустится, а это значит, что воздух достиг самых нижних отделов легких. Тогда надо начать выдох, при этом слегка надавливая на живот руками.

Повторить упражнение 3 раза.

Полное дыхание. Это дыхание, настоящее «дыхание йогов», задействует всю верхнюю половину тела человека. Оно позволяет наполнять воздухом все доли легких, при этом в процессе дыхания участвуют диафрагма, брюшные и межреберные мышцы.

Йоги считают, что в дыхании главное — живот. Мышцы живота, особенно низа живота, участвуя в дыхании, способствуют перемещению внутренних органов, что является их своеобразным массажем.

На выдохе втянуть живот, напрягая мышцы от пупка до лобка. Задержать дыхание на полном выдохе. Начать медленный вдох, не забывая, что нижняя часть живота должна оставаться напряженной. А вот над пупком живот может немного раздуться.

Наполнив легкие, задержать дыхание не более чем на четыре секунды, сохраняя напряженными мышцы живота.

Это упражнение позволяет научиться дышать, напрягая мышцы живота. В обычной жизни задерживать дыхание не надо, а вот мышцы должны быть напряжены. Постепенно это станет

происходить автоматически, без сознательного усилия.

**Асаны**, как и любое движение в йоге, имеют глубокое философское обоснование. Что же касается медицинского аспекта, то при определенных позах тела мышечные ткани смещают и мягко массируют все органы тела, улучшая кровообращение и стимулируя их работу. А если при этом практикуется правильное дыхание, то организм еще будет получать оптимальное кислородное питание и эффективно избавляться от шлаков.

При правильном эмоциональном настрое активизируются нервная и эндокринная системы. При внимательном проведении упражнений развивается внимание к собственному телу, умение слушать организм, выстраивать правильный эмоциональный фон.

Асаны только тогда будут действовать положительно, когда поза сделана безупречно и автоматически (что достигается долгими занятиями). Запомниться должно не только правильное положение рук, ног и торса, но и то, какие мышцы и как напрягаются в данной асане. Упражнению должно соответствовать правильное дыхание.

Поза, дыхание, внимание, расслабление — вот что должно происходить.

Асаны помогают при различных заболеваниях, но их нельзя делать в период обострения этих заболеваний.

**Поза горы (Тадасана).** Это основная поза йоги, с которой начинаются все занятия и все асаны в положении стоя. Она формирует осанку. При ее выполнении стоять необходимо на полной стопе на обеих ногах, иначе поза будет неправильной.

Встать прямо, ступни вместе, пятки и пальцы ног должны соприкасаться. Колени подтянуты, ягодичные мышцы тоже. Живот втянут, плечи расправлены, грудная клетка также полностью расправлена, подбородок параллелен полу, позвоночник полностью вытянут. Вес тела распределен равномерно по всей стопе. Руки опущены по бокам тела, пальцы рук вытянуты, ладони должны быть абсолютно плоскими.

Освоение этой асаны очень важно, поскольку она является началом и окончанием многих других асан. При ее неправильном выполнении нарушается подвижность позвоночника.

**Поза интенсивного вытяжения (Уттанасана).**

Встать в Тадасану (см. выше). На выдохе наклониться вперед, поместив пальцы рук на пол (по бокам стоп). Идеально — ладони полностью лежат на полу. Затем на вдохе постараться коснуться головой коленей. Если это не получается, то согнуться настолько, насколько это поначалу возможно. Оставаться в таком положении 1–2 минуты в зависимости от подготовленности. Затем вернуться

в исходное положение.

**Поза головы на колене (Джана ширшасана).** Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой. Согнуть левое колено и отвести его влево, при этом левое бедро и левая икра лежат на полу. Левую пятку расположить у внутренней части левого бедра около промежности. Левая стопа касается правой ноги.

Угол между ногами должен быть тупым.

Вытянуть руки вперед к правой стопе и захватить её кистями. Сначала ухватить за пальцы правой ноги, затем постепенно захватывать подошву и, наконец, пятку. Потом, вытянув руки, обхватить пальцами одной руки запястье другой за вытянутой стопой. При этом правая нога все время остается вытянутой, с прямым коленом. Колено не отрывается от пола.

Те, у кого хорошая растяжка, могут продолжить асану. Для этого следует выдохнуть, подвинуть туловище вперед, сгибая и раздвигая локти, и опустить лоб, затем нос, затем губы, и, наконец, подбородок за правое колено. Затем голову опустить на пол с одной и с другой стороны правого колена. При этом правая стопа должна оставаться прямой. Грудью надо лежать на правом бедре.

Оставаться в позе 30–60 секунд, дышать глубоко. Можно задерживать дыхание после каждого выдоха во время пребывания в позе.

Вдохнуть, поднять голову и туловище, выпрямить руки и обратить взгляд вверх на несколько секунд, вытягивая позвоночник и стараясь прогнуть его. Освободить правую стопу, выпрямить левую ногу и вернуться в основную позицию.

Повторить позу с другой ногой, согнув уже правое колено.

**Поза бабочки (Баддха конасана).** Сесть на пол и вытянуть ноги перед собой. Ладони положить на пол по обеим сторонам туловища, пальцы направлены к стопам. Полностью выпрямить руки в локтях и вытянуться позвоночником как можно сильнее. Согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к паху. Охватить пальцами рук пальцы ног и тянуть ноги к себе. Лучше всего, если пятки коснутся промежности. При этом внешние стороны стоп должны находиться на полу. Бедра следует отводить в стороны до тех пор, пока колени не опустятся на пол. Переплести пальцы рук за стопами, захватив их как можно крепче. Выпрямить позвоночник и направить взгляд прямо перед собой. В асане следует пребывать как можно дольше.

Те, у кого растяжка максимальна, могут продолжить выполнение упражнения. Для этого нужно опустить локти на бедра и прижать бедра к полу. С выдохом наклониться вперед, опустить лоб, нос, а затем подбородок на пол. Пребывать в этом

положении от 30 секунд до 1 минуты. Дышать в нормальном ритме.

На вдохе поднять туловище, а потом медленно отпустить стопы, выпрямить ноги в коленях и расслабиться.

**Поза власти (уграсана, пашимоттан асана).** Исходное положение — сидя, ноги вытянуты. Стопы направлены вверх. Положить руки на ноги и передвинуть их как можно ниже, не сгибая колени. При идеальной растяжке можно руками взяться за пальцы ног. Если это не удается, то ладони можно держать на голенях, коленях или бедрах, куда они достанут. При наклоне туловища надо следить, чтобы спина изгибалась от талии, а позвоночник должен оставаться прямым, насколько это возможно. Стремиться надо к тому, чтобы при прямой спине лбом прикасаться к коленям.

Одним из самых эффективных упражнений йоги, повышающих уровень тестостерона, является **поза кобры (Бхуджангасана).** Это упражнение снижает уровень кортизола и одновременно повышает уровень тестостерона.

Исходное положение: лежа на животе, ноги сведены вместе, кисти рук расположены на уровне плеч и упираются ладонями в пол, лоб упирается в пол.

Из исходного положения на вдохе поднимать голову, напрягая мышцы спины, прогибать верхнюю часть тела вверх и назад. При этом руки не должны участвовать в поднятии туловища, они играют роль опоры, которая не дает туловищу опрокинуться на пол. Достигнув максимального прогиба, задержаться в этом положении на 7—12 секунд, делая при этом несколько глубоких вдохов и выдохов. Лобковая кость при этом должна находиться на полу. На выдохе возвратиться в исходное положение, до последнего момента держа подбородок вверху.

**Поза колеса (Чакрасана).** Исходное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Вытянуть руки и обхватить лодыжки. Поднять туловище от пола, при этом вы должны почувствовать растяжение в верхней части бедер, в спине и позвоночнике. Выгнуться нужно так, чтобы грудная клетка максимально приблизилась к подбородоку и чувствовалось хорошее растяжение в нижней части спины. Продолжать удерживать руками лодыжки, стопы полностью стоят на полу. Следует задержаться в этом положении, насколько возможно. Время выполнения позы — от 15 секунд до 5 минут.

Если держаться руками за лодыжки сложно, то можно руки держать на полу под лопатками, переплетя пальцы в захват. Тогда руки будут служить дополнительной опорой при поднятом туловище.

Будьте осторожны, чтобы не повредить колени и шею при выполнении этой позы. Не напрягайтесь слишком и постепенно наращивайте время выполнения позы. При существующих проблемах в шейном отделе позвоночника эту позу лучше не делать.

Поза плуга (Халасана) является еще одной позой йоги, которая относится к продвинутым и поэтому должна выполняться с особой осторожностью. Поскольку это положение оказывает давление на шею, важно не форсировать освоение асаны, осторожно развивать необходимую гибкость.

Лечь на спину, поднять ноги, бедра и поясницу вверх и занести ноги за голову. Руки при этом поддерживают туловище под лопатками. Ноги должны быть прямыми, держать их следует вместе, оптимальный вариант — коснуться пальцами ног пола за головой. Держать так ноги можно от 15 секунд до 5 минут, потом медленно и аккуратно вернуться в исходное положение лежа на спине.

Но эту позу лучше не делать, если есть проблемы со спиной или шеей. Также она не рекомендуется для людей, страдающих от подъемов давления.

Чтобы облегчить освоение этой позы, можно поставить низкий стульчик за головой и сначала опускать ноги на него, а не на пол.

Помните золотое правило: не переусердствуйте, особенно, если вы новичок в йоге, уменьшите нагрузку, если вы чувствуете дискомфорт или головокружение.

# Проблемы, возникающие при сидячем образе жизни

Этот образ жизни, характерный для жителей городов, очень вредит мужчинам. Список проблем получается немаленький, но, как известно, проблему лучше предупредить, чем потом лечить ее последствия.

1. Ослабление потенции. Для хорошей потенции нужна постоянная циркуляция крови в области малого таза. В сидячем положении кровообращение нарушается, что со временем приводит к застойным процессам в области малого таза, а при постоянном сидячем образе жизни — и к воспалительным процессам. Возникает простатит.

2. Простатит, другое название — воспаление предстательной железы. Его симптомами являются затрудненное мочеиспускание, жжение в промежности, снижение потенции, стертый оргазм, ускоренное семяизвержение и другие неприятные вещи.

3. Различные заболевания позвоночника. Самое распространенное из них — остеохондроз поясничного отдела, который неприятен сам по себе, но в качестве осложнения может давать тот же простатит. Происходит это потому, что при малой подвижности поясничного отдела возникают воспалительные явления в тканях и застой кровообращения, которые распространяются на окружающие ткани и органы, в том числе со временем и на половые.

Другим достаточно распространенным осложнением является сколиоз — искривление позвоночника, что ведет к неправильным нервным сигналам и затруднению кровоснабжения различных органов.

4. Запоры и геморрой. Они могут являться следствием нарушения кровообращения в области малого таза и лечить их достаточно долго и сложно.

5. Лишний вес. Выше уже было написано, что лишний вес — враг мужчины в постели. Нарушается и потенция, и гормональный баланс, поскольку именно в жировой ткани образуются эстрогены — женские половые гормоны.

6. Снижение тонуса мышц и организма. При сидячем образе жизни атрофируются все мышцы, в том числе и сердечная, и гладкая мускулатура сосудов, что становится причиной сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, стенокардия и др.).

Что же делать? Как уменьшить пагубное воздействие

сидячего образа жизни?

1. По возможности делайте 10-минутные перерывы каждый час. Во время перерыва вставайте, двигайтесь как можно больше, сделайте несколько физических упражнений на разные группы мышц.

2. Если нет возможности встать с рабочего места, необходимо выполнять так называемое упражнение Кегеля: напрягать лобково-копчиковые мышцы, как бы втягивая анус внутрь. Это упражнение — лучшее для профилактики простатита и укрепления потенции. Оно усиливает кровоснабжение половых органов, предотвращает застой крови. Упражнение лучше делать каждый час, по 30 повторений за раз.

Вот легкие упражнения, которые можно делать в 10-минутные перерывы:

1. Вращать таз сначала в одну, потом в другую сторону, делая одинаковое число повторений. Упражнение нормализует кровообращение в органах малого таза, предотвращает застойные явления.

2. Приседания. Достаточно несколько раз присесть, не надо доводить до того, чтобы ноги дрожали от напряжения. Это также усиливает приток крови к половым органам.

3. Наклоны туловища в стороны приводят в тонус мышцы спины, увеличивают гибкость.

4. Наклоны вперед. Нужно стремиться достать руками пол. Это приводит в тонус мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность.

# Полезные настрои

Наше время называют временем стрессов и депрессий. Темп жизни становится все выше и выше, за день нам надо сделать кучу дел, вечером сил хватает только на ужин и кое-какое расслабление. Кое-какое, потому что полностью расслабиться и отрешиться от дневных забот просто не хватает времени. Оттого и сон нарушается. У кого-то нарушается засыпание, кто-то просыпается через каждый час, а кто-то не высыпается совершенно и утром вместо прилива сил чувствует полную разбитость. Конечно, все это не прибавляет здоровья и напрочь убивает любые желания кроме одного: «Оставьте меня в покое!».

# Стресс

Это бич нашего времени. Но что значит это слово и это состояние? С латыни «стресс» дословно переводится как «напряжение».

Человеческому организму стресс был нужен для спасения жизни.

Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть — все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Да, в общем-то, каждый человек может рассказать удивительную историю из своей жизни, как он избежал неминуемой, казалось бы, травмы или опасности. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил адреналин. Сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды — и, как результат, — мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину — она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является развитие систем коммуникации: городские и сотовые телефоны, факсы, автоответчики, электронная почта, скайп.

Вообще существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

— внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);

— межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);

— личностный (несоответствие социальной роли);

— эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);

— профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров,

«белых воротничков»);

— экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).

Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.

В обыденном сознании считается, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации. Но это не так. Стресс можно получить после длительного или яркого праздника, после выигрыша в лотерею. Хотя, конечно, чаще стресс возникает под действием факторов со знаком «минус». Однако нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители, и для организма нет разницы, положительные это эмоции или отрицательные. Главное, что они сильные, избыточные, не дают человеку передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Сильное потрясение вызывает выброс адреналина в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще… А дальше истощение. Вначале снижение внимания, памяти — обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окружающими. Нарушения сна, затрудение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия. Таким образом, стресс и депрессия — взаимосвязаны.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Стресс подстегивает организм, но невозможно всегда находиться в возбуждении. Вслед за возбуждением следует торможение всех функций, апатия — и начинается депрессия.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку количество иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему

или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не потребуется. Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату — истощению.

Истощение может стать причиной пассивности — состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой организма спастись от обострений, так называемых психосоматических заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же человек игнорирует и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, — приходит черед болезней.

И наиболее неблагоприятной является хроническая стрессовая ситуация. Именно тогда возникает истощение и угроза развития болезней.

Как распознать, что стресс переходит в хроническую форму? По наличию определенных симптомов.

Нарушения в психоэмоциональной сфере: это либо реакции раздражения — агрессивность, раздражительность, злость; либо реакции истощения — апатия, депрессия, пассивность.

Нервно-психические расстройства: панические атаки — внезапный беспричинный интенсивный страх. Часто сопровождается страхом сойти с ума, страхом смерти, тахикардией, затруднением дыхания и головокружением. Или социальная фобия — выраженный страх оказаться в центре внимания или страх повести себя так, что это вызовет смущение или унижение.

Другие фобии: страх животных, птиц, насекомых, темноты, замкнутых пространств, стоматологов, высоты, грома, полета и др.

Бывает и генерализованное тревожное расстройство: постоянные выраженные чувства напряженности, беспокойства и предстоящих неприятностей в повседневных событиях и проблемах в течение нескольких месяцев. Частые симптомы — чрезмерное напряжение мышц, раздражительность, проблемы со сном и хроническая усталость.

Сюда же тесно примыкают нарушения полового влечения, предменструальный синдром у женщин и расстройства потенции у мужчин.

Сильные или длительные психо-эмоциональные стрессы в одних случаях приводят к развитию таких болезней, как гипертоническая, язвенная болезни, сахарный диабет, бронхиальная астма, тиреотоксикоз, в других — к развитию неврозов.

Поэтому хронический стресс требует лечения у врача. Проблема здесь может возникнуть в том, что лечить будут проявления стресса, но если не устранить его причину, то и эффекта не будет.

# Депрессия

Прежде всего надо сказать, что депрессии бывают разные. Классификаций их несколько. Но они имеют интерес для врачей и психологов. Обычным же людям нужно знать разницу между той депрессией, которая требует обязательного лечения у специалиста, и той, с которой можно бороться самостоятельно.

Итак, существует понятие эндогенной депрессии. «Эндогенная» от греч. endon — внутри и genes — рожденный, то есть депрессия возникает как симптом заболевания, имеющего внутреннюю психиатрическую природу.

Эта депрессия хорошо изучена психиатрами, и они же ее и должны лечить.

Ее признаками являются ослабление двигательной активности (акинезия), полная безучастность ко всему (абулия) и сниженное настроение, отсутствие каких-либо стимулов к действию (апатия). Это так называемая депрессивная триада. Окружающие замечают, что человек ничего не хочет делать, по возможности меньше двигается или вообще лежит, ему ничего не интересно.

Глаза у него сухие, взгляд пустой и остекленелый, он не плачет, не выказывает какие-либо эмоции, а молчит. Причем даже если есть мысли о самоубийстве, то что-то с собой делать не хочется, нет сил действовать.

Другие виды депрессий имеют внешние конкретные причины. Это алкогольная депрессия, возникающая при похмелье; ажитированная депрессия, при которой возбуждение доходит до буйства; астеническая депрессия, при которой человек не имеет сил ни физических, ни психических ни на что; невротическая, параноидная, тревожная. Причин для депрессии словарь медицинских терминов насчитывает шесть десятков.

А еще бывает депрессия, которой вроде бы и нет. Причины для депрессии есть, но человек не испытывает симптомов депрессии, зато у него есть признаки физического недомогания, разных заболеваний, от которых он и начинает лечиться. Такое состояние называют соматизированной (телесной) депрессией. А поскольку за больным человеком родные ухаживают, уделяют ему больше внимания, человек начинает чувствовать себя психологически лучше, и вылечиваться ему не очень-то и хочется.

Также в медицине существует понятие субдепрессии — состояния, когда человек еще не впал в апатию, но все предпосылки для этого у него есть. О субдепрессии можно

думать, когда у человека длительное время сохраняется пониженное настроение, пессимистическая оценка событий («все плохо!») и снижение работоспособности. Такие люди жалуются на слабость, вялость, угнетённость; они не верят в свои возможности, сомневаются в правильности поступков, с трудом принимают решения, часто испытывают чувство тревоги, страха. Такое состояние впервые появилось не вчера, поэтому и определение для него существует издавна: это та самая «хандра», подобная «аглицкому сплину». При этом внешне человек может выглядеть «как обычно», ходить на работу, совершать какие-то «общепринятые действия», но делает это без удовольствия, потому что «так надо». Это те самые новогодние игрушки, которые «бракованные, потому что больше не радуют».

Как раз в быту обычно такое состояние и называют депрессией, хотя с медицинской точки зрения это не верно. Это еще не депрессия. Здесь нет нарушений психики в клиническом понимании. Более того, субдепрессия чаще возникает как раз у людей психически здоровых, имеющих достаточно высокие жизненные притязания. Но вот когда перед ними возникают препятствия, которые требуют приложения очень серьезных усилий, иногда, кажется, требуют слома всей жизненной ситуации, когда эти препятствия кажутся неодолимыми, вот тогда и возникает субдепрессия. А еще она может возникнуть, когда цели, к которым долго шел, либо достигнуты, либо в силу переосмысления приоритетов становятся не актуальными. Человек теряет смысл жизни. Характерный пример: кризис среднего возраста. Причем наличие списка общепринятых благ (семья, квартира, машина, хорошая работа, куча денег) совершенно не помогает. И еще усугубляет ситуацию то, что человек часто не может выговориться, пожаловаться окружающим на свое состояние. «Что ему еще надо? — удивляются окружающие. — Все же есть, как сыр в масле катается. Не иначе, с жиру бесится. Мне бы его проблемы». А человек крутит в голове только одно: «Ну и зачем мне все это?» И наступает апатия, пропадает желание чем-либо заниматься.

Еще признаки именно хандры: копание в своем прошлом и сравнение с настоящим, а также «жалобы на жизнь», когда человеку по идее нужно просто выговориться.

Если депрессия не связана с эндогенными процессами и не имеет психиатрическую природу, то она имеет причину. Причины могут быть явные (внешние) и скрытые (внутренние).

Внешние причины известны и понятны: это конфликты на работе, застой в карьере, непонимание в семье, неполадки в интимной сфере, сложные социально-бытовые условия,

финансовые проблемы. Сюда же можно отнести и депрессии от драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения.

Следует сказать, что реакция на эти проблемы зависит от особенностей личности, от жизненного тонуса и других факторов. Ведь один человек от наличия этих проблем мобилизуется, действует, «прет как танк» и находит выход, а другой впадет в печаль и уныние.

Скрытые причины депрессии — это определенные проблемы в мировосприятии, сложности адаптации в окружающем мире, неумение строить психологически близкие отношения, неспособность формулировать реальные и адекватные жизненные цели.

То есть когда человек оказывается в некоей «точке выбора» и когда считает, что самый лучший для себя выбор он сделать по каким-либо причинам не может, вот тогда он и впадает в состояние подавленности. И поэтому довольно часто люди в состоянии субдепрессии задают психотерапевту вопрос: «Скажите, что мне делать, куда идти?» А задача психотерапевта: не дать конкретный ответ, не «послать» в каком-либо направлении, а помочь человеку разобраться, что же он все-таки хочет. Что для этого нужно сделать и готов ли человек прилагать такие усилия. Или он лежит на печи и ждет щуку, которая бы исполнила его желания.

Таким образом, депрессия и субдепрессия — это симптом того, что в жизни что-то неблагополучно, что надо что-то менять. А чтобы это понять — надо думать, анализировать, а потом действовать. Иначе можно остаться в замкнутом круге тяжелых мыслей и нерешенных проблем.

У многих людей в бессолнечную погоду или у тех, кто находится в затемнённых помещениях, депрессия может возникать из-за отсутствия яркого света. Эту разновидность называют сезонной депрессией, и, разумеется, она чаще всего наблюдается осенью и зимой.

Еще депрессия может явиться результатом побочного действия многих лекарств. Обычно она проходит после прекращения приема таких препаратов.

Также депрессия может быть соматической, то есть проявляться как следствие соматических заболеваний (например, болезни Альцгеймера, атеросклероза артерий головного мозга, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа).

С одной стороны, считается, что поставить диагноз депрессии не так уж сложно, поскольку по человеку видно, что с ним что-то не в порядке, да и сам он окружающим рассказывает, как все

плохо и печально. Но часто так происходит, что окружающим-то он не прочь поведать о своих проблемах, а вот врачам — вряд ли. Об этом говорят и проводимые исследования: почти в половине случаев люди стараются не говорить врачам о своих проблемах в этой сфере. Многие боятся назначения таблеток, не хотят «глотать химию», другие считают, что могут сами разобраться со своими эмоциями и мыслями. Кое-кто опасается, что записи о депрессии попадут в медицинскую карту, могут стать известными на работе, особенно если за записью последует направление к психиатру. Тут главное не лечения опасаться, а того, что состояние можно запустить до такой степени, что человек сам себя не будет контролировать.

Как же определить наличие депрессии или субдепрессии? Для этого существуют специальные тесты, которые есть у врачей: шкала Занга и Опросник большой депрессии.

Однако в быту можно ориентироваться на наличие или отсутствие симптомов. Они делятся на типичные (основные) и дополнительные. При депрессии должны присутствовать два основных симптома и не менее трёх дополнительных.

К типичным (основным) симптомам депрессии относятся:

— подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);

— ангедония: потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;

— выраженная утомляемость, «упадок сил» в течение длительного времени (например, в течение месяца).

Дополнительные симптомы:

— пессимизм;

— чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;

— заниженная самооценка;

— неспособность концентрироваться и принимать решения;

— мысли о смерти и (или) самоубийстве;

— нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе;

— нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания.

Диагноз депрессивного расстройства определяется, если длительность симптомов составляет не менее 2-х недель. Однако диагноз может быть поставлен и для более коротких периодов, если симптомы необычно тяжёлые и наступают быстро.

В зависимости от наличия и выраженности этих симптомов различают большое депрессивное расстройство, часто называемое клинической депрессией (о нем было сказано выше), и малую депрессию при которой хотя бы два основных диагностических

симптома присутствуют в течение по крайней мере двух недель.

Также бывает атипичная депрессия — форма депрессивного расстройства, при которой наряду с типичными симптомами отмечаются такие специфические признаки, как повышенный аппетит, увеличение веса, повышенная сонливость и быстрый эмоциональный ответ на окружающее.

Существуют и другие виды депрессий, о чем уже говорилось выше. Например, дистимия — умеренное хроническое нарушение настроения, когда человек жалуется на почти ежедневное плохое настроение на протяжении по крайней мере двух лет. Симптомы при этом не такие тяжёлые, как при клинической депрессии.

Депрессия успешно поддается лечению, но только для этого человек должен дойти до врача. До невролога или психотерапевта. При этом стандартной схемы лечения не существует, ведь у каждого своя причина, свой тип конституции, свой характер. Конкретное лечение будет зависеть от формы депрессивного расстройства и от тяжести его проявлений.

При большой депрессии (большом депрессивном расстройстве) лечение проводят обычно в два или три этапа. Сначала снимают самые тяжелые болезненные проявления. Этот этап занимает от 6 до 12 недель. Потом лекарства принимают несмотря на удовлетворительное самочувствие, чтобы болезнь не вернулась, это занимает от 4 до 9 месяцев. Если приступ депрессии был в первый раз, то на этом медикаментозное лечение может закончиться, но если приступ не первый, то может понадобиться поддерживающее лечение.

При любой форме депрессии помогают различные виды психотерапии, которые подбираются индивидуально. Это очень важно — найти причину напавшей на вас апатичности и вялости, а причина эта может быть скрыта под многими другими «лежащими на поверхности» причинами. Без специалиста в этом разберется далеко не каждый.

Кроме того, лечение зависит от причины депрессии. Например, если это сезонная, связанная с отсутствием солнечного света, то применяют светолечение.

Следует иметь в виду, что лекарственные препараты — антидепрессанты не действуют сразу, чаще всего эффект проявляется через 2–3 недели, а иногда и еще дольше. Препарат и его дозировка для каждого пациента определяются индивидуально.

Антидепрессанты ни в коем случае нельзя подбирать самому, без врача, поскольку при неверном его подборе приём препарата может привести к ухудшению состояния: обострению тревоги, усилению суицидальных тенденций, развитию психомоторной

заторможенности (вялости, сонливости).

В качестве дополнительных методов воздействия используют иглоукалывание, гипнотерапию, музыкотерапию, арт-терапию, ароматерапию, медитацию, фитотерапию, йогу, физические упражнения.

# Методы улучшения душевного состояния

Важным в преодолении стрессовой или депрессивной ситуации является настрой человека. Вот несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое самочувствие:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Есть такие мудрые слова: «Пусть будет послан мне душевный покой, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличил первое от второго». Действительно, стоит ли выходить из себя, если это ничего не изменит?! А может, стоит попробовать думать, а не ныть, действовать, а не канючить, и менять свою жизнь к лучшему. Если пока что-то не получается и изменить это невозможно, скажите себе «это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже». Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие. Зачем отравлять себе жизнь из-за каких-то отдаленных событий, если к тому времени все может тысячу раз измениться, если завтра любому из нас может, например, упасть на голову кирпич? Живите сегодняшним днем! Не надо строить розовых планов на будущее, очень сомнительно, что оно окажется лучше настоящего. Учитесь получать удовольствие от каждого дня, делайте то, что вам приятно. Забудьте о прошлых неудачах, перестаньте беспокоиться о будущем и получайте максимум удовольствия сегодня. Конечно, все это не означает, что надо отказаться от разумного планирования своей жизни. Но это и должно быть именно разумное и спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже. Есть люди, которым намного хуже. Многие из них, не задумываясь, отдали бы свою жизнь за возможность прожить хотя бы один средненький денечек, которым живете вы.

4. Избегать неприятных людей. Никогда не раздражайтесь от общения с людьми, какими бы они ни были. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним. А если приходится общаться с невыносимым человеком по необходимости, радуйтесь, что вы не такой. И кроме того, помните, что люди с дурным характером, постоянными спорами и нервотрепкой быстро разрушают свой организм и рано умирают.

Берегите нервы и улыбайтесь — победа все равно останется за вами.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие. Иногда люди слишком беспокоятся о том, что о них подумают окружающие, и этим сильно отравляют себе жизнь. Никто не знает ваших достоинств и недостатков лучше, чем вы сами. Кто-то лучше вас, вы лучше кого-то; такова жизнь.

6. Побольше общаться с интересными людьми. Не замыкайтесь, почаще разговаривайте с интересными, успешными людьми. Если что-то не ладится, посоветуйтесь с ними, спросите, как они решают те или иные проблемы.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну. Научитесь

планировать свою жизнь, иначе вы можете почувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, а вы бездарно плывете по течению. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, на полгода, на ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряя времени, действуйте.

# Конфликты и стрессы

Существует несколько стратегий, приводящих к уменьшению стресса, и есть определенные случаи, в которых имеет смысл их применять.

**1. Уход** (вы уходите из зоны стресса):

— если вы видите, что конфликт приводит к разрастанию отрицательных чувств и требуется время, чтобы дать эмоциям остыть и вернуться к проблеме в более спокойном состоянии;

— если стержень конфликта не очень важен для вас;

— если вы не видите реальных шансов конструктивно разрешить конфликт иным путем.

**2. Компромисс** (вы минимизируете стресс):

— если вы имеете равные права и возможности со своим оппонентом;

— если есть риск серьезно испортить отношения, излишне твердо настаивая на своем;

— если нужно получить хоть какие-то преимущества, и вам есть, что предложить взамен.

**3. Соперничество** (вы вводите в стресс другого):

— ваша позиция сильнее, чем у оппонента;

— вас не интересуют возможные отдаленные последствия конфликта;

— вы находитесь в критической ситуации, и предмет спора чрезвычайно важен для вас.

**4. Уступка** (вы меняете вид стресса на более приемлемый):

— если сохранение хороших отношений с оппонентом для вас важнее, чем победа в конфликте;

— если ваш оппонент заведомо сильней вас и настроен только на жесткую конкурентную позицию;

— если вы не правы и не ощущаете моральной силы для настаивания на своем решении.

**5. Сотрудничество:**

— вы добиваетесь полного разрешения конфликта и окончательного «закрытия» спора;

— оба оппонента настроены на конструктивное взаимодействие;

— решение проблемы равно важно для обоих сторон.

Этапы перевода конфликта в область сотрудничества:

1. Создать позитивный настрой, нейтрализовать отрицательные эмоции.

2. Подчеркнуть взаимное стремление к нахождению

взвешенного решения.

3. Максимально четко определить суть проблемы, вызвавшей конфликт, причем сделать это с максимально нейтральной (объективной) позиции.

4. Определить желаемый результат для обеих сторон, а также итоговый результат, выгодный обеим сторонам.

5. Подтвердить, что достижение этого результата будет взаимовыгодно для обеих сторон, в то время как любое иное разрешение конфликта может иметь для них негативные последствия.

6. Сбор и анализ всей информации по данному вопросу, особенно имеющей отношение к желаемому результату.

7. Пересмотр возможных вариантов решений. Добавление в этот список новых, не тривиальных вариантов решений.

8. Выбор оптимального решения и определение порядка его реализации (при необходимости — с фиксацией в виде протокола о намерениях).

9. Реализация принятого решения и контроль его выполнения.

10. Итоговая оценка достигнутого и оценка своих действий по преодолению конфликта. Закрепление партнерских отношений.

# Физическая активность при стрессе

Если вы чувствуете, что волна паники захлестывает, попытайтесь ее сбить. Считайте до десяти. Простой отказ немедленно реагировать на проблему может помочь избежать стрессового состояния. Отвлекитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом — старый и полезный способ для приглушения беспокойства и нервозности. Когда вы испытываете стресс, ваш пульс ускоряется и вы начинаете очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно — значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел он или нет. Дышать надо животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Потянитесь. Сделайте несколько физических упражнений. В идеале нужно устранить причину стресса, но растягивание мышц как минимум уменьшает ощущение стресса — мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженными.

Массируйте мышцы-мишени. У большинства людей есть мышцы, которые при стрессе затвердевают. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины; массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение.

Надавите на виски. Откройте рот и вращайте челюстью слева направо, чтобы не стискивать зубы и расслабить мышцы лица.

Расправьте грудь, чтобы легче дышать. Напряженная мускулатура у человека в состоянии стресса может вызвать затруднения при дыхании, а ослабление дыхания может усилить беспокойство, которое вы уже чувствуете. Чтобы освободить дыхание, поднимите плечи вверх и назад, затем расслабьте. Первый раз глубоко вдохните, когда они идут назад, и выдохните, когда они расслаблены. Повторите 4 или 5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

Полностью расслабьтесь. Простой способ, называемый прогрессивной релаксацией, может вызвать немедленное и резкое уменьшение чувства стресса благодаря ослаблению физического напряжения. Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног напрягите одновременно одну группу мышц, подержите несколько секунд, затем дайте расслабиться. Поработайте таким образом последовательно со всеми основными частями тела — ногами, грудью и руками, головой, шеей, — а затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое это дает.

Даже просто прогулка может помочь вам сбросить часть напряжения после трудной деловой встречи или семейной

перебранки.

Слушайте успокаивающую запись. Очень эффективны сеансы расслабления, записанные на любой носитель. Настройтесь на музыку. Очень хорошо расслабляет музыка «нью-эйдж».

Трансцендентальная медитация, йога, дзен — все они действуют, вызывая расслабление. Человек, испытывающий расслабление, выключает все гормоны и модуляторы, от которых он становится нервным.

**Шесть упражнений на расслабление**

1. Лягте в тихом слабо освещенном месте, закройте глаза.

2. Начинайте дышать медленно, ровно и глубоко, после каждого вдоха задерживая дыхание на 7–8 секунд и мысленно повторяя: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Это упражнение нужно сделать девять раз, после чего отдохнуть полминуты.

3. Затем начните поочередно напрягать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, спины, живота, ягодиц, ног. Каждое напряжение длится 7–8 секунд, прерываясь коротким расслаблением. Пройдитесь таким образом по всему телу несколько раз.

4. Полностью расслабьтесь, представляя, как каждую клеточку тела накрывает волна полного покоя. Мысленно повторяйте: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит». Наслаждайтесь ощущением своей «ватности».

5. Затем начните считать до 10, мысленно говоря, что ваши мышцы с каждой цифрой все больше расслабляются.

6. Пора заканчивать. Начните считать до 20, мысленно говоря: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя свежим и бодрым, неприятное напряжение во всем теле исчезнет». Можно вставать.

# Как бороться со стрессом за рулем

Риск попасть в аварию у людей, чья нервная система часто подвергается нагрузкам, в пять раз выше, чем у людей с более крепкими нервами.

Находясь под постоянным давлением, человек воспринимает информацию гораздо медленнее, чем в нормальных условиях. Возникает так называемый эффект туннеля: все, что происходит по краям поля зрения, почти не фиксируется мозгом. Сигналом для этого является невозможность водителя вспомнить, как он проехал предыдущие несколько километров.

Чтобы предотвратить нервные срывы за рулем, нужно научиться расслабляться. Стресс чаще всего выражается в негативных мыслях и беседах с самим собой, имеющих агрессивную направленность. Нужно оставить всю свою мстительность и настраиваться на доброжелательный лад. Думать о партнерстве на дороге, уступать дорогу, извиняться перед другими водителями, если сам не прав, делать различные дружеские жесты. Все это способствует хорошему настроению и не позволяет человеку испытывать стресс.

Если же водитель все же чувствует нарастающую агрессию, то следует сконцентрировать мысли, выйти ненадолго на свежий воздух, выключить радио, прекратить все отвлекающие разговоры. И необходимое внимание вернется.

# Компьютерный стресс и его профилактика

Работа на компьютере добавляет в нашу жизнь ряд специфических факторов стресса.

Потеря информации — безусловно, находится на первом месте среди компьютерных стрессоров (если не по частоте, то по силе стресса точно).

Еще полбеды, если компьютер завис, когда вы набрали, не сохраняя, несколько страниц текста (хотя тоже стресс немаленький). А если винчестер сломался незадолго до окончания большой и длительной работы?

Неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера, даже не приводящие к потере данных, — тоже серьезные факторы стресса. Вспомните свою реакцию, когда упорно не хочет запускаться любимая игрушка или инсталлироваться нужная программа.

Информационные перегрузки. Компьютеры, программирование, интернет — самые динамично развивающиеся области человеческой деятельности. Необходимость постоянно и очень интенсивно обновлять свои знания и навыки, быть в курсе огромного количества ежедневно появляющихся новинок для многих становится непосильной нагрузкой.

Профилактика компьютерных стрессов заключается в следующем:

1. Каждый день дублируйте всю важную информацию, в которой изменили за день хотя бы одну цифру или букву.

Многие пользователи ПК забывают это важнейшее правило. А ведь жесткий диск, на котором хранится информация, даже лучшей фирмы, может отказать. На сохранность данных могут негативно повлиять встречи с вирусами или соседскими детьми. И вы своей информации лишитесь. Дублируйте файлы на двд-диски, флеш-диски или внешние винчестеры.

2. Регулярно сохраняйте данные.

Это второе (после дублирования информации) важнейшее правило работы на компьютере. Практически все компьютерные программы вводимую информацию держат в оперативной памяти, а на диск записывают, только когда вы закрываете программу или явно указываете программе сохранить данные. При зависании (выключении, перезагрузке) компьютера данные из оперативной памяти пропадают.

Самое важное, обязательное правило — если отходите от компьютера больше чем на пару минут, сохраните все файлы, в

которых изменили хоть букву.

3. Обеспечьте надежную антивирусную защиту своего компьютера. Проверяйте на вирусы все двд-диски или флешки, побывавшие на другом компьютере, все приобретенные диски (особенно и обязательно — с играми), все, что вы скачиваете из сети. Используйте антивирусные программы известных проверенных фирм, регулярно обновляйте их базы.

Используйте только программы и данные, полученные из надежных источников. Регулярно тестируйте свой компьютер, в первую очередь жесткий диск. Обязательно проведите тесты при малейших странностях в его работе.

# Травы и ароматы для мужчин

Издревле мужчины пользовались природными средствами, чтобы повысить свою силу и очаровать женщин. И негоже забывать о рецептах, использовавшихся веками.

# Эфирные масла как возбудитель желания

Эфирные масла сейчас становятся очень популярны, однако не надо думать, что это какое-то новое изобретение. Еще в древние времена люди лечились с помощью ароматических масел. Они боролись с эпидемиями, применяя пахучие масла в качестве антисептиков, использовали их в качестве снотворных, обезболивающих и других средств.

Во времена великой чумы в Лондоне ароматические вещества считались лучшими антисептиками. На улицах жгли костры из сосны и других ароматических деревьев.

Мусульмане при строительстве мечетей добавляли в известь эфирные масла розы, мускуса, и стены мечети издавали дивный запах, подчеркивая красоту этих сооружений.

В Индонезии ложе новобрачных устилали лепестками иланг-иланга.

Египтяне ароматические субстанции использовали для лечения депрессии, снятия нервного напряжения и даже при помешательствах.

Древние китайцы считали, что каждый запах соответствует определенному состоянию человека. Смешивая различные запахи, они достигали душевной и физической гармонии. Китайцы считали, что запах — это всегда лекарство.

Индийцы строили храмы из сандалового дерева — оно создавало атмосферу прохлады и способствовало раздумьям и медитации, погружения в мир чудесных иллюзий, где человек становится красивым и здоровым.

Древнегреческий врач Гиппократ писал, что для того, чтобы быть здоровым, надо ежедневно принимать ароматические ванны и делать массаж. Эфирные масла быстро и легко проникают через кожу. И в Древней Греции, и в Риме ароматические ванны и массаж с применением ароматических масел пользовались огромной популярностью.

Гален, личный врач императора Марка Аврелия, изобрел оригинальный крем и написал множество работ, касающихся здоровья и медицины. В числе других его работы создали основу медицины для многих европейских стран, а после упадка Римской империи распространились и на Востоке, в Византии. Арабские страны усовершенствовали знания в области ароматерапии. До XIX в. Багдад процветал и за счет переработки розового сырья, экспортируя розовую воду даже в Индию. Арабы первые применили дистилляцию (паровую перегонку) для извлечения из

розовых лепестков ароматического масла — это изобретение приписывают Авиценне. Дистилляцией извлекают чистые эфирные масла из многих растений.

На Западе продолжали использовать настоянные ароматические масла. В период крестовых походов эти «арабские благовония» распространились по всей Европе. Камеди и смолы из Азии были труднодоступны, и для приготовления эфирных масел стали брать природные средиземноморские растения, такие, как розмарин и лаванда. Особенно увлеклись их использованием французы. Они заложили основы современного парфюмерного производства, а также терапевтического применения эфирных масел.

В некоторых французских госпиталях еще в XII в. для дезинфекции воздуха и «отпугивания» болезни сжигали антисептические травы — тимьян и розмарин. К концу XVIII века у врачей была популярна «Aqua virabilis» — настойка с добавлением масел корицы, лаванды, розмарина, орхидеи и шалфея. Считалось, что она излечивает простуду и укрепляет зрение и память.

В начале XX века французский химик Рене Гатефос, изучавший свойства лавандового масла, ввел термин «ароматерапия».

До Второй мировой войны масла тимьяна и ромашки использовались для стерилизации медицинских инструментов.

Масла очень полезны, но все-таки следует помнить, что это лечебные препараты и у них есть своя доза воздействия. Не надо выливать на себя весь пузырек в надежде произвести впечатление. Даже самое полезное лекарство в гипердозе может стать вредным. Перед употреблением аромамасел лучше проконсультироваться с врачом либо купить хорошую книгу с подробным описанием действий аромамасел и применять с большой осторожностью, соблюдая допустимые дозы и концентрации.

При составлении различных композиций нужно также знать, какие масла с какими совместимы, их сочетаемость с точки зрения запаха и по воздействию на организм.

Масла, которые имеют эротическое воздействие, оптимизируют кровообращение в органах малого таза, нормализуют работу желез внутренней и внешней секреции, увеличивают клеточный цикл, устраняют застойные процессы.

У эфирных масел некоторые составляющие имеют схожую с гормонами структуру, именно эти вещества воздействуют на гипофиз и способствуют выработке эндорфина. Эндорфин, как известно, вызывает чувство эйфории, усиливает сексуальное желание. Также в состав аромамасел для возбуждения входят те

самые афродизиаки, которые не только возбуждают, но и регулируют деятельность эндокринной и нервной систем, помогают решить проблемы импотенции и фригидности. Кроме того, афродизиаки способны уменьшать напряжение, чувство неуверенности, усиливают кровообращение, в том числе и в области половых органов.

В ароматерапии существует понятие базовых масел. Базовые масла (масла носители, базисные масла, масла-основы, транспортные, несущие масла) — это растительные масла, которые используются для растворения эфирных масел, а также для самостоятельного применения. Базовые масла можно смешивать друг с другом и применять без добавления эфирных масел. Эфирные масла в чистом виде на коже (в косметологии) использовать нельзя, их растворяют в базовых маслах и так транспортируют через кожу.

При этом базовые масла имеют и самостоятельную ценность, они растворяют отложившиеся секреты потовых желез, удаляют с поверхности кожи грязь, пыль, косметику.

Обычно базовые масла получают методом холодного прессования из орехов, семян, косточек плодов и зерен. В роли базовых масел выступают: масло авокадо, сладкого миндаля, масло из ядер абрикосовых косточек, масло из ноготков (календулы), кокосовое масло, масло из виноградных косточек, жожоба, кунжутное, лесного ореха, масло из зародышей пшеницы и др.

# Способы применения ароматических масел

**Аромамедальон**. Это керамический кулон из высокотемпературной пористой глины, полый внутри; внешняя поверхность обычно покрывается глазурью.

В него капают 1–2 капли эфирного масла; оно, нагреваясь до температуры тела, начинает испаряться, и его пары попадают в верхние дыхательные пути, а оттуда разносятся по всему организму. Аромат держится в медальоне 2–3 дня.

Можно добавлять каждый раз другое масло, независимо от того, какой аромат перед этим был в аромамедальоне. Также целесообразно использовать композицию из нескольких эфирных масел.

Медальон можно использовать для ароматизации помещения в доме, на службе или в машине.

Для снятия внезапного стресса, снижения воздействия отрицательных эмоций можно нанести 1–2 капли эфирного масла на аромамедальон, поднести его к носу и сделать несколько глубоких вдохов: уйдут усталость и раздражение, повысится настроение.

**Аромалампа**. Предназначена для использования в ограниченном пространстве. Все окна и двери должны быть закрыты. Перед применением аромалампы помещение следует проветрить, в нем не должно быть посторонних запахов. В емкость наливают воду, капают туда масло, затем поджигают свечу. Эфирное масло берется из расчета 2 капли на 5 кв. м площади. При этом нужно учитывать как свойства конкретного масла, так и чувствительность человека к этому аромату. Дозировка подбирается индивидуально. За счет медленного прогревания воды эфирное масло начинает испаряться и его молекулы разлетаются по комнате. Нельзя допускать, чтобы эфирное масло в аромалампе кипело, так как при этом изменяется состав масла и его свойства. Поэтому в аромалампу периодически нужно доливать воду (температура в аромалампе не должна быть выше +50–60 °С). Первые два сеанса должны длиться не более 20 минут, затем это время можно постепенно увеличивать (до 3-х часов). Следует знать, что через какое-то время человек теряет восприимчивость к запаху, однако терапевтическое действие масла продолжается. Следите, чтобы от запаха у вас не закружилась или не заболела голова.

Если дома аромалампы нет, то можно взять керамическую, фарфоровую или стеклянную чашку, налить горячей воды

(температурой не выше +45–50 °С) и накапать туда эфирное масло. Чтобы вода не слишком быстро остывала, чашку можно поставить в теплое место.

Нельзя оставлять работающую аромалампу без присмотра!

**Аромакурительница**. Они бывают с открытым огнем или электрическим. Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро и масло начнет гореть. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10 см, вода должна быть теплее +50–55 °С. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится.

Наливают в емкость теплую воду, потом капают туда эфирное масло. Количество капель зависит от величины помещения: 2 капли эфирного масла на 5 кв. м площади. Продолжительность сеанса такая же, как у аромалампы.

Нельзя оставлять горящую аромакурительницу без присмотра!

Мыть аромакурительницу лучше всего с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

**Ванна**. Температура воды для полной ванны должна составить +35–38 °С. Эфирные масла в зависимости от рецепта можно растворить в 100–200 мл молока или взбитых сливок или же развести в 1 столовой ложке меда. Шампунь или мыло использовать нежелательно, они ухудшают контакт масла с кожей. Кроме того, перед ванной можно принять душ, чтобы очистить кожу, или же сначала принять очищающую ванну, а потом в новую воду добавить аромамасла.

Расслабляющая теплая ванна способствует приведению тела в готовность к воздействию эфирных масел. Оптимальная длительность ванны составляет 10–15 минут, затем необходимо хорошо вытереться и в течение часа отдыхать в постели.

**Массаж**. В массаже с ароматическими маслами для усиления их действия применяются круговые движения. Мягкий массаж улучшает лимфоток и кровоснабжение соответствующей области. Он устраняет негативные ощущения, выводит шлаки и уменьшает боли в мышцах. Смесь масел, указанную в рецепте, следует перелить в бутыль из коричневого стекла и хорошо взболтать. На бутыли пишут дату приготовления смеси и ингредиенты.

# Ароматы соблазна

**Бергамот** — усиливает эротическую пульсацию, воображение и фантазию.

**Гвоздика** — оживляет естественность, устраняет сосудистые и спазматические реакции, снимает ожидание неудачи.

**Жасмин** — раскрепощает стыдливые натуры, усиливает взаимопонимание партнеров.

**Иланг-иланг** — окрашивает эротическое общение в яркие, неповторимые цвета, дарует уверенность и помогает отгадывать и исполнять самые сокровенные желания партнера, усиливает интуицию и психологизм любовной игры, повышает потенцию мужчины и восприимчивость женщины, поднимает на самые высокие вершины оргазма.

**Имбирь** — усиливает потенцию, делает мужчин сильными и уверенными. Придаёт силы, раскрывает «второе дыхание» для нескольких сеансов в одну ночь.

**Кедр** — отличный аромат, обладающий способностью обострять восприятие, дразнит, помогает раскрепоститься, сулит победу на сексуальном поприще и вдохновляет на проявление глубоко спрятанных чувств.

**Кипарис** — афродизиак немолодых мужчин. Повышает выносливость и гибкость тела, улучшает кровообращение в органах малого таза, повышает чувствительность эрогенных зон, препятствует преждевременному семяизвержению.

**Корица** — повышает потенцию, вносит в отношения пряные, задорные нотки и развивает фантазию.

**Майоран** — усиливает чувствительность эрогенных зон, гибкость, пластичность. Делает мужчину чувственным и тактичным любовником.

**Можжевельник** — укрепляет мужскую силу, ликвидирует холодность в отношениях, позволяет легко проводить многократные сексуальные контакты.

**Мускат** — аромат быстроты и скорости, делает оргазм ярким и запоминающимся. Стимулирует кровообращение.

**Нероли** — усиливает потенцию и чувствительность, позволяет ощутить длительное наслаждение оргазмом.

**Пачули** — пробуждает восторженность и эротическую щедрость, усиливает чувствительность эрогенных зон, увеличивает сексуальную активность, положительно влияет на обменные процессы в организме и нормализует гормональный фон, способствует омолаживанию эндокринной системы и

балансу гормонов. Эфирное масло пачули использовалось в качестве мужского афродизиака с древних времен.

**Роза** — масло первой ночи для молодых и неискушённых любовников, даёт чувственность и тактичность партнёрам.

**Розмарин** — усиливает восприимчивость, способствует повторению эротических контактов, увеличивая их длительность и насыщенность. Делает более чувственными отношения.

**Сандал** — развивает фантазию, поднимает потенцию, усиливает восприимчивость.

**Сосна** — обладает тонизирующим эффектом, стимулирует активность, дарит уверенность в себе, способствует установлению доверительных отношений между партнерами, позволяет продлить половой акт, а также пробуждает эротические фантазии.

**Чабрец** — помогает раскрыться неуверенным в себе, нервным натурам, восстанавливает силы и пробуждает эмоции, усиливает потенцию, препятствует преждевременному семяизвержению, облегчает эротические откровения партнеров.

Продлевают время любовной игры: вербена, кедр, розмарин.

Избавляют от комплексов: бергамот, ветивер, гвоздика, жасмин, майоран, мирт, можжевельник, роза, сосна.

Некоторые масла, такие как лаванда, мандарин, лимон, обладают опосредованным эротическим эффектом: при их помощи можно смягчать слишком терпкий или сладкий запах эротических масел (иланг-иланг, пачули, мускат, имбирь).

Активно используются смеси аромаэссенций, в которых за счет сочетания действий составляющих компонентов значительно усилены физиологические (повышение потенции, чувствительности эрогенных зон и т. п.) и энергетические (эротическая пульсация, интуиция, естественность и подобные) свойства. Можно приготовить смеси, обладающие притягательным ароматом и мощным воздействием на органы чувственности человека.

**Смесь Афродиты**: иланг-иланг 3 капли + сандал 2 капли + роза или розовое дерево 3 капли + мускат 2 капли.

**Стимулирующий тоник**: можжевельник 3 капли + сосна 2 капли + майоран 2 капли.

**Эротическая фантазия**: нероли 4 капли + сандал 3 капли + бергамот 2 капли + мята 2 капли.

**Смесь победителя**: имбирь 3 капли + корица 2 капли + пачули 4 капли + бергамот 3 капли.

Смесь, усиливающая половое влечение для мужчин (массаж): кедр 4 капли + ладан 2 капли + апельсин 2 капли + сандал 8 капель + ветиверия 2 капли + иланг-иланг 2 капли. Добавить смесь к 30 мл (2 столовые ложки) базового масла.

**Комбинация для женщин** (массаж): бергамот 2 капли + кориандр 2 капли + жасмин 6 капель + роза 4 капли + сандал 2 капли. Добавить к 30 мл (2 столовые ложки) базового масла.

Для повышения сексуальной восприимчивости можно в ванну добавить по 2 капли масел аниса, фенхеля, розмарина, нарцисса, жасмина. Или по 1 капле масел жасмина и тмина, а также по 2 капли масел розового и сандалового деревьев. После приема четырех таких ванн сексуальное влечение усиливается.

При импотенции и фригидности полезно применять масла черного перца, кардамона, мускатного шалфея, нероли, жасмина, розы, сандалового дерева, пачули и иланг-иланга. И, наоборот: для уменьшения полового возбуждения рекомендуют масла майорана и камфары.

# Правила применения ароматических масел

• Масла не должны быть доступны детям!

• При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много. Следует ориентироваться на свои органы чувств, масла не должны вызывать ощущение удушья.

• При использовании ароматов помните, что пользу принесет тот, который вам нравится, который не вызывает неприятных ощущений или удушья.

• Всегда записывайте состав и процентное соотношение смесей! На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату.

• Нужно предохраняться от попадания масел в глаза.

• Нельзя применять на коже в неразбавленном виде.

• Масла следует хранить в плотно закрытых бутылочках темного стекла, вдали от света и тепла. Так как эфирные и растительные масла являются легковоспламенимыми жидкостями, их использование должно происходить на безопасном расстоянии от открытого огня.

• Перед началом использования нового эфирного масла его необходимо проверить на наличие аллергических реакций. Для этого наносят каплю масла на внутреннюю поверхность запястья. В течение 12 часов проверяют наличие покраснения или раздражения кожи. В случае отсутствия кожной реакции масло безопасно в использовании.

• При нанесении этого эфирного масла на кожу возможно ощущение тепла и легкое покалывание в течение 1–2 минут. Это нормальная реакция.

# Ароматические масла против стресса и депрессии

**Масло аниса** является хорошим антидепрессивным и антистрессовым средством, устраняет плаксивость и гипервозбудимость, помогает организму приспособиться к новым условиям. Также является отличным средством для ухода за вялой, дряблой, потерявшей тонус кожей.

Для горячих и для холодных ингаляций нужно 1–2 капли (длительность процедуры 5–7 минут); ванны — 4–7 капель.

**Масло апельсина** используется при многих заболеваниях. Оно устраняет снижение остроты зрения, связанное с гиповитаминозами и переутомлением; повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Стабилизирует настроение, устраняет депрессию, вызывает чувство бодрости. Помогает при бессоннице.

Ванны — 4 капли на полную ванну (не больше!) с эмульгатором; сауны, бани — 3 капли апельсинового масла на 10 мл воды.

**Масло базилика**. Ликвидирует проявления нервного истощения и переутомления, придает ясность и остроту мыслям. Помогает расслабиться и прийти в себя после тяжелого трудового дня, избавляет от меланхолии.

Эфирное масло базилика устраняет спазмы сосудов, поэтому эффективно при головных болях, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

Для горячих и холодных ингаляций нужно 1–2 капли (длительность процедуры 3–5 минут); ванны — 4–7 капель.

***Не применять при повышенной свертываемости крови.***

**Масло бергамота**. Оно хорошо стимулирует иммунитет, повышает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям. Вызывает чувство бодрости, улучшает память и внимание.

Для ванн 4–7 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду, принимать ванну при температуре +37–38 °С не более 20 минут.

**Масло гвоздики**. Еще древние греки, египтяне и римляне широко использовали гвоздику. В Древнем Китае ее широко

применяли от головных болей и мигрени.

Гвоздичное масло способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления, устраняет головокружение и головную боль, увеличивает объем и активность памяти, повышает иммунитет. Помогает при астении. Повышает давление.

Ванна — 1–3 капли развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду +37–38 °С, принимать ванну не более 20 минут.

***Противопоказания: повышенная нервная возбудимость.***

**Масло герани** обезболивает и устраняет спазмы сосудов при головной боли, мигрени. Улучшает микроциркуляцию в сердечной мышце, способствует нормализации артериального давления при длительном применении. Повышает умственную и физическую активность, особенно у пожилых людей. Вызывает чувство бодрости.

Горячие ингаляции — 1–2 капли при длительности процедуры 3–5 минут.

**Масло жасмина** помогает при бессоннице.

Ванны — 3–5 капель с эмульгатором.

**Масло кедра** улучшает кровообращение, обладает общеукрепляющим действием на организм.

Для ванны — 4–7 капель.

***Масло кедрового дерева противопоказано при эпилепсии.***

**Масло лимона** эффективно при вегето-сосудистой дистонии. Используется как средство от головной боли, тошноты, головокружения, вызванных спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина. Участвует в очистке организма от шлаков. Повышает иммунитет. Нормализует состав крови.

Ванны — 4–7 капель с эмульгатором.

***Противопоказания: применение эфирного масла наружно несовместимо с принятием солнечных ванн.***

**Масло лаванды** снимает состояние депрессии, уменьшает перепады настроения, агрессию, улучшает состояние организма при переутомлении, снимает головные боли, помогает при бессоннице.

Ванна — 3–6 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду температурой +37–38 °С, принимать ванну не более 20 минут.

***Нельзя совмещать*** эфирное масло лаванды с йодо- и

железосодержащими препаратами. Не применять при эпилепсии.

**Масло розы** нормализует артериальное давление, вызывает чувство бодрости. Выравнивает поведенческие реакции, устраняет неврозы. Повышает работоспособность.

Ванны — 5–7 капель с эмульгатором.

# Лекарственные травы и сборы

Наши предки проблемы в мужской сфере лечили тем, что росло вокруг, в природе и на огороде, и собрали множество полезных рецептов.

# Травы и сборы при мужских проблемах

При хроническом простатите в частности и вообще мужских болезнях используются травы, обладающие противомикробным, противовоспалительным, спазмолитическим (снимают спазм сосудов, улучшая обмен веществ в предстательной железе, а также улучшают выделение семенной жидкости), обезболивающим, повышающим иммунитет, нормализующим половую функцию действием.

Мужчинам будут полезны травяные сборы, например, из мяты, крапивы, клевера и зверобоя. Каждой травы взять по 5 чайных ложек, залить 1 литром кипятка и настоять около часа. Настой процедить, пить по 1 стакану 3 раза в день. Половой «стимулятор» здесь крапива. Она повышает потенцию и помогает при аденоме простаты — частой причине мужских проблем.

При простатите показаны следующие лекарственные растения:

• Корневище аира болотного. Обладает противовоспалительным эффектом и уменьшает застойные процессы в предстательной железе. Хорошо снимает спазмы и потому улучшает кровообращение и выделение секрета. Кроме того, успокаивает нервную систему, а также оказывает тонизирующий эффект при половой слабости, проявляющейся ускорением эякуляции и ослаблением сексуального влечения.

Отвар корневищ: взять 15 г измельченного сырья на 3 стакана холодной воды. Нагревать на очень слабом огне или на водяной бане 30 минут. Остудить и процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за 10 минут до еды.

• Зверобой продырявленный. Трава зверобоя убивает микробы, способствует восстановлению поврежденных тканей предстательной железы, снимает спазм кровеносных сосудов, за счет чего хорошо усиливает кровоснабжение простаты, увеличивает выработку половых гормонов, что положительно сказывается на половой функции. Также настой зверобоя очень хорошо влияет на нервную систему, повышая настроение, вселяя оптимизм и уверенность в своих силах.

Для приготовления настоя зверобоя взять 2 ст. л. измельченной травы, залить 500 мл кипятка и настаивать, укутав полотенцем и одеялом, в течение 2 часов. Пить по полстакана 4 раза в день за 10 минут до еды.

• Барвинок малый. Используют стебли, листья и цветки. Барвинок улучшает образование и созревание сперматозоидов, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и повышает иммунитет.

Настой барвинка: взять 1 ст. л. измельченных листьев, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут. Потом охладить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

• Женьшень. Используют корни и корневища растений десятилетнего возраста, более молодые растения не оказывают столь выраженного терапевтического эффекта. Женьшень повышает сопротивляемость к заболеваниям, оказывает противовоспалительное действие, стимулирует образование и созревание сперматозоидов. Для лечения хронического простатита настойку из женьшеня можно приобрести в аптеке или приготовить самим.

Настойка корней женьшеня готовится на 70 %-ном спирте в соотношении растения к спирту 1: 10. Измельченное сырье засыпать в банку или бутыль (лучше темного стекла), залить спиртом и выдерживать при комнатной температуре 2 недели, периодически взбалтывая. Потом настойку процедить (причем она не должна быть мутной, для этого ее можно процедить несколько раз через сложенную марлю) и хранить в другой емкости с плотно закрытой крышкой. Препарат принимать внутрь по 20 капель 3 раза в день за 10 минут до еды. Перед сном принимать не рекомендуется из-за возбуждающего действия на организм.

• Пион уклоняющийся. В медицине используются корневища и корни, заготавливаемые в конце августа — начале сентября. Препараты оказывают успокаивающее и обезболивающее действие. Водный настой корней и корневищ усиливает половое влечение и потенцию.

Настойка корневищ пиона с корнями готовится на 40 %-ном спирте в соотношении 1:10. Технология такая же, как для женьшеня. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день. Курс лечения до 1 месяца.

• Крапива двудомная. В качестве лекарственного средства используют листья, собранные в период цветения. Препараты крапивы оказывают противомикробное, противовоспалительное действие. Они стимулируют восстановление поврежденных

тканей предстательной железы и тонизируют весь организм. Крапива стимулирует половую активность, помогая тем самым справиться с импотенцией.

Половое влечение и образование и созревание сперматозоидов лучше всего усиливаются после приема толченых семян крапивы, смешанных с медом и виноградным вином или с луком и яйцами.

Настой семян крапивы на вине: 5 ст. л семян залить 500 мл виноградного вина, кипятить 5 минут на слабом огне. Затем настаивать до охлаждения при комнатной температуре и процедить. Принимать по 50 мл каждый день перед сном.

• Лопух большой. Используют корни молодого растения. Настои, приготовленные из корня лопуха, оказывают выраженное целебное действие при склеротических и рубцовых изменениях простаты и семенных пузырьков, а также при воспалительных процессах.

Настой корней лопуха: 15 г измельченного корня залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 часа. Принимать в теплом виде по полстакана 4 раза в день.

• Клен остролистный. Целебным эффектом обладают молодые листья. Их нужно пропустить через мясорубку, полученную кашицу отжать для получения сока. К 70 мл сока добавить 30 мл 96 %-ного спирта и настаивать неделю в темном месте. Принимать по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 4 недель.

• Осина. Настойка: 5 ст. л. измельченной коры осины залить 0,5 л водки или спирта, настаивать 2 недели. Настойку принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

• Солодка гладкая. Используют корни. Растение оказывает спазмолитический эффект, убивает бактерии и укрепляет иммунитет, способствует нормализации гормонального фона у мужчин.

Настой корней солодки: 1 ст. л. измельченного растения залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить до комнатной температуры и процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

• Подорожник большой. Используют листья и семена. Препараты обладают антибактериальным,

противовоспалительным и болеутоляющим действием. Подорожник тонизирует весь организм и способствует восстановлению ткани предстательной железы.

Настой листьев подорожника: 1 ст. л. измельченного растения залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав одеялом, 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 минут до еды 4 раза в день.

• Стальник полевой. Он заметно повышает половую активность и способствует выработке спермы.

Настой готовится из расчета 30 г корней на 1 стакан кипятка. Сырье нужно засыпать в кипяток и настаивать 1 час, хорошенько укутав сосуд одеялом (можно использовать для этих целей термос); потом его тщательно процедить. Принимать по 1/2 ч. ложки 4 раза в сутки.

• Ятрышник пятнистый. Препарат готовится из клубней. Сначала их нужно на несколько секунд поместить в кипящую воду, затем высушить в темноте и только после этого готовить настой. Для этого взять 5 г измельченных в порошок клубней, залить 400 мл кипятка и настаивать 15 минут. Получается слизь, которую нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 30 дней.

• Спаржа лекарственная. Для лечения хронического простатита применяют ягоды.

Измельченные сухие ягоды (5 г) залить 200 мл кипятка и держать на водяной бане 15 минут, затем снять с плиты и настаивать 45 минут. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.

• Грушанка круглолистная. 1 ст. л измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, 3 часа (можно настаивать в термосе). Принимать настой по 50 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 4 недели.

• Петрушка огородная. Взять корень, желательно свежий, измельчить, хорошенько отмыв. 1 ст. л. сырья петрушки залить 100 мл крутого кипятка, настаивать 12 часов. Затем процедить и принимать по 1 ст. л. 4 раза за полчаса до еды. Курс лечения 1 месяц.

• Кипрей узколистный. Из этого растения готовят чай. 1 ч. л. с верхом залить 250 г кипятка, настаивать полчаса, процедить и

принимать по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды. Обычно лечение занимает 15 дней.

• Груша. Листья и засушенные плоды можно заваривать и пить чай для профилактики простатита.

# Травы, повышающие потенцию

• Чабрец (тимьян ползучий): 1 ст. л. цветов чабреца розового засыпать в 1 стакан кипятка, настаивать 40 минут. Принимать 6 раз в день до еды за 20 минут. Курс приема 3–5 месяцев.

• Сирень обыкновенная: 1 ст. л. цветков сирени залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить 3 раза в день. Курс 2–3 месяца.

• Любисток: 1 ст. л. корней залить 0,5 л водки, настаивать 2 месяца. Пить по 1 ст. л. на ночь за 3 часа до сна.

• Полынь обыкновенная: 1 ч. л. семян высыпать в стакан кипятка. Настоять 15 минут. Пить небольшими глотками утром за 15 минут до еды и вечером за 2 часа до сна.

• Ряска маленькая: траву ряски на кофемолке перемолоть в порошок, 100 г ряски смешать со 100 г меда. Принимать по 1 ч. л. утром натощак за 15 минут до еды.

• Пион уклоняющийся: 2 ст. л. корней пиона залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой.

• Для улучшения потенции применяется сбор: корень женьшеня — 5 г, корневища спаржи и резаной ремании клейкой — по 10 г. Взять 10 г сбора, заварить в стакане кипятка, настаивать до охлаждения и пить как чай дважды в день.

• Взять 6 г семян лука, 9 г семян дикой моркови, по 12 г семян крапивы и белого мака, 15 г очищенного кунжута, 18 г сахара. Измельчить все ингредиенты (можно в кофемолке) и смешать. Принимать по 1 ч. л. смеси с 2 ст. л. десертного вина.

• Взять 100 г корней дикой спаржи, 100 мл коровьего молока, 100 г сливочного масла, 9 г семян моркови, 9 г семян репы. Все сухие ингредиенты измельчить и смешать с молоком и маслом. Кипятить до тех пор, пока не выпарится молоко и останется густая масса. Принимать по 85 или 170 г один раз в день.

• Для отвара взять 4 ч. л. семян петрушки и 1 стакан воды. Кипятить на водяной бане 30 минут, настаивать при комнатной температуре 10 минут, процедить и принимать по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3–5 раз в день. Для настоя это же количество сырья заварить кипятком в термосе, настаивать 6–8 часов. Процедить и принимать по той же схеме.

# Лекарственные травы при стрессе и нарушениях сна

• Класть возле себя на подушку матерчатый мешочек с зашитым в него хмелем.

• Пить отвар из шишек хмеля обыкновенного. 2 ст. л. сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне около четверти часа, остудить, процедить. Принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Пить настой корней валерианы лекарственной. 1 ст. л. сухих измельченных корней поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать около часа, процедить. Пить по 1–2 ст. л. перед сном. Можно не пить, а только вдыхать аромат настоя валерианового корня.

• Пить настой травы мяты перечной. 1 ст. л. сушеной травы мяты залить стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по полстакана теплого настоя 2 раза в день — среди дня и вечером.

• Принимать 2–3 раза в день по 1–2 ч. л. сока травы мяты перечной. В сок можно добавлять немного меда или молока.

• Ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковного — 3 части, свекольного — 1 часть, огуречного — 1 часть; или: морковного — 2 части, сока шпината — 1 часть.

• Выпить перед сном полстакана грейпфрутового сока. В этот сок рекомендуется добавить 1 ст. л. меда.

• Принять перед сном полстакана сока салата посевного.

• Принимать сок из надземных частей земляники лесной (по 40–50 капель 3 раза в день перед едой).

• Принимать сок листьев и цветков яснотки белой (крапивы глухой). Свежеотжатый сок разбавлять с равным количеством меда и пить это средство 3 раза в день по 2–3 ст. л.

• Принимать настойку из плодов боярышника кроваво-красного. Плоды боярышника нужно хорошо измельчить и залить 70 %-ным спиртом в пропорции 1:10, настаивать несколько дней в склянке темного стекла. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

• Пить настой травы душицы обыкновенной. Взять 2 ч. л. сухого сырья, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой около четверти часа, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

• Пить настой цветков ромашки аптечной. 1 ст. л. сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать около четверти часа, процедить. Выпить перед сном полстакана настоя.

• Пить чай из листьев сушеницы топяной. 1 ч. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать 10–12 минут, процедить. Выпить за один прием.

• Пить отвар из веточек вереска. Взять 2 ст. л. сухих измельченных (молодых) веточек вереска, залить стаканом воды и нагревать на водяной бане 20–30 минут, остудить, процедить. Выпить отвар за один прием, как чай.

• Пить отвар из коры калины обыкновенной. Взять 1 ч. л. сухой измельченной коры, залить стаканом воды и нагревать на водяной бане примерно 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

• Принимать настой из семян кувшинки белой. 25 г сушеных и растертых в порошок семян кувшинки залить стаканом кипятка и настаивать, накрыв крышкой, не менее 20 минут, процедить. Выпить за один прием в вечернее время.

• Перед сном пить настой семян укропа в вине. 1 ст. л. размятых семян укропа залить стаканом портвейна или «Кагора» и настаивать, хорошо закупорив, несколько дней, процедить. Пить перед сном по четверти стакана.

• Травы мяты перечной — 2 части, цветков ромашки аптечной — 2 части, плодов тмина обыкновенного — 2 части, плодов фенхеля лекарственного — 2 части, корня валерианы лекарственной — 2 части, листьев вахты трехлистной — 1 часть. 1 ст. л. этой сухой хорошо измельченной смеси поместить в

термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Выпить весь настой за час до сна.

• Листьев трилистника — 2 части, травы мяты перечной — 2 части, шишек хмеля обыкновенного — 1 часть, корня валерианы лекарственной — 7 часть. Взять 1 ст. л. этой сухой, измельченной смеси, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, пока средство не остынет, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

• Корни валерианы лекарственной — 4 части, листьев мяты перечной — 3 части, плодов фенхеля лекарственного — 2 части, цветков ромашки аптечной — 1 часть, цветков ландыша майского — 1 часть. Взять 1 ч. л. сухой измельченной смеси, поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать 3 часа, остудить, процедить. Выпить настой в несколько приемов в течение дня.

# Соки и напитки для мужчин

Здесь приведены те фрукты и овощи (и даже одна ягода), в которых содержится цинк — самый важный элемент для производства тестостерона.

**Сок репы**. Корнеплоды ее содержат крахмал и пектины. Среди сахаров, наряду с глюкозой, фруктозой и сахарозой, имеется также ксилоза. Витамина С в репе много и есть еще каротин и витамины группы В. Среди минеральных веществ больше всего калия, магния и фосфора. Калием репа почти в два раза богаче, чем брюква, а магнием — почти в три раза. Из микроэлементов найдены железо, медь, марганец, цинк и др. В корнеплодах репы нашли стерины, среди них бетаситостерин, обладающий профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе.

Для приготовления сока репу почистить, помыть и, не снимая наружной оболочки, натереть на мелкой терке. Протертую массу отжать через пресс. Полученный сок имеет специфический вкус, поэтому его можно разбавить на 1/4 любым соком из ягод (смородина, малина, клюква). Рекомендуется каждый раз готовить новую порцию сока перед употреблением. С целью улучшения вкуса к нему добавляют мед или сахар.

***Репа противопоказана при острых и хронических гепатитах и холециститах, при заболеваниях центральной нервной системы, при обострении воспалительных процессов в кишечнике.***

**Томатный сок**. В состав томата входят сахара — в основном фруктоза и глюкоза, минеральные соли, такие как йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк. Помидоры богаты целым набором витаминов: А, $B_1$, $B_2$, $B_6$, С, Е, К, РР и бета-каротин. Помидоры содержат органические кислоты: лимонную, яблочную, винную и в небольшом количестве щавелевую. Два стакана томатного сока восполняют суточную потребность в витаминах С и А. Калий улучшает работу сердца.

Также в состав помидора входит мощный антиоксидант ликопен. Он способен предотвращать опухоли и прекратить мутации ДНК. В переработанных томатах ликопена даже больше, чем в сырых, и он лучше усваивается в присутствии жиров. Ликопен препятствует процессу окисления «плохого» холестерина и этим предотвращает риск развития инфаркта и инсульта.

Ликопен улучшает работу мозга.

Кроме готового серотонина, который часто называют «гормоном счастья», в помидорах содержится и тирамин — органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в организме. Благодаря этому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

В желтоватой желеобразной жидкости, окружающей зернышки помидора, обнаружено вещество Р3. По химическому составу оно напоминает аспирин, который уменьшает вероятность образования тромбов в кровеносных сосудах.

Томаты, предназначенные для изготовления сока, не должны быть перезрелыми, на них не должно быть повреждений, плесени, земли. Качественный томатный сок не должен быть прозрачным. Собранные и отсортированные по степени зрелости помидоры тщательно моют в проточной воде, измельчают и отжимают сок.

Томатный сок нужно пить за 20–30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи. Добавление соли снижает целебные свойства сока. Вместо соли можно добавить измельченный чеснок и свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу.

Томатный сок пьют в чистом виде, а также смешивая с яблочным, тыквенным и лимонным соками (2:4:2:1).

***Противопоказан томатный сок при обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита и холецистита. Томатный сок нельзя пить людям с аллергией на красные овощи и фрукты.***

***Ни в коем случае не употреблять при отравлении, даже легком! В этом случае томатный сок усилит имеющийся эффект.***

**Апельсиновый сок**. Свежий апельсиновый сок содержит витамин А, С, небольшое количество витаминов К, Е, $B_1$, $B_2$, $B_6$, биотин, фолиевую кислоту и 11 аминокислот, а также минералы: кальций, хлор, фосфор, калий, медь, железо, магний и цинк.

Из-за большого содержания витамина С апельсин помогает от простуды, повышает тонус, снимает усталость и укрепляет кровеносные сосуды. Полезен при атеросклерозе и гипертонии. В одном стакане содержится почти суточная норма витамина С для взрослого человека.

Однако следует помнить, что избыток цитрусовых увеличивает кислотность и выводит кальций из организма. Поэтому рекомендуется употреблять не более 1/2—1 стакана сока в день.

Особенно хорош апельсиновый в сочетании со сладкими соками: его кислинка приглушает их приторность.

При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и расстройствах кишечника лучше не употреблять апельсины, а сок разбавлять наполовину.

***Апельсиновый сок нельзя пить людям, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, и тем, у кого аллергическая реакция на цитрусовые.***

**Грейпфрутовый сок**. Он богат каротином, витаминами группы В, в нем содержатся калий, кальций, железо, магний, фосфор, цинк, марганец и органические кислоты. Богатый витамином С, он помогает справиться с простудой и гриппом, повышает иммунитет.

Витамин РР помогает при хронической усталости и бессоннице. Пектин нормализует обмен веществ и избавляет от «плохого» холестерина. В соке содержатся вещества, которые повышают эластичность кровеносных сосудов и укрепляют капилляры, что очень важно для предотвращения кровоизлияний.

Особенно он полезен при физических и умственных нагрузках: укрепляет

центральную нервную систему и помогает избавиться от вялости, сонливости и головокружения.

Грейпфрут содержит очень мало калорий и достаточно много витаминов, что позволяет включать его сок в различные диеты, а также употреблять при занятиях фитнесом, шейпингом или аэробикой для быстрого восстановления. В этих случаях грейпфрутовый сок рекомендуется пить не очищенным, а вместе с мякотью.

Полезные свойства грейпфрута широко используются при атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении. Принимать по 1/4 стакана за 2030 минут до еды, а при бессоннице — по 1/2 стакана на ночь.

Грейпфрутовый сок отлично сочетается с соками из сладких фруктов.

***Употребление грейпфрутового сока ни в коем случае нельзя сочетать с приемом лекарств.*** Поскольку сок стимулирует активную работу печени и кишечника, то лекарства после оказания помощи не выводятся из организма, а наоборот, всасываются в кровь — в результате наступает передозировка. Поэтому тем, кто при хронических заболеваниях принимает лекарства постоянно, лучше совсем отказаться от сока из грейпфрутов, а тем, кто проходит курс оздоровления, следует воздержаться от него до конца лечения.

**Грушевый сок.** В соке груши содержатся углеводы, органические кислоты, дубильные вещества, из витаминов — преимущественно С, Р, каротин. Из микроэлементов в соке груш содержатся ванадий, молибден, никель, фтор, йод и др. Раннеспелые сорта богаты марганцем, поздние сорта — железом. Грушевый сок — это ценный источник органического цинка.

Сок груши полезен людям, страдающим ожирением, так как он регулирует пищеварение, обладает антисептическим, антибактериальным и обезболивающим действием.

Груши обладают тонизирующими свойствами. Они успокаивают сердцебиение, улучшают настроение, снимают напряжение.

**Сок манго.** Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.). Присутствуют витамины $B_1$, $B_2$, $B_5$, $B_6$, $B_9$, E, D и C. Из минералов содержатся кальций, железо, магний, калий, фосфор, немного цинка. Среди 12 аминокислот есть незаменимые. Оранжево-желтая окраска спелого плода обеспечена каротином (его в 5 раз больше, чем в мандаринах).

Сок спелых манго рекомендуется употреблять в качестве витаминного комплекса, повышающего сопротивляемость организма, улучшающего иммунитет; при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Только следует знать, что сок спелых плодов (особенно с мякотью), употребляемый в больших количествах, приводит к запорам, аллергическим реакциям (крапивница), лихорадке.

**Лесная земляника**. Ягоды земляники богаты витамином С, в них достаточно большое количество сахаров, органических кислот (салициловая, яблочная, хинная, лимонная), витамины К, В. Плоды земляники имеют в своем составе железо, магний, калий, кальций, марганец, цинк, фосфор, медь, кобальт. Содержание в ягодах земляники антиоксидантов определяет ее ярко-красную окраску. Эти вещества способствуют замедлению процессов старения на клеточномуровне.

Свежий сок из листьев и плодов земляники применяют в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего средства. Для этого достаточно употреблять по 4–6 столовых ложек в день.